


GERÇEĞE DOĞRU
# zafer
BİLİM-ARAŞTIRMA • KÜLTÜR-SANAT DERGİSİ

546. SAYI HAZİRAN 2022

FİYAT: 17 TL

# PUSUDAKİ DÜŞMANLAR

ÖRÜMCEK İPEĞİ

İNSANIN HAYAT YOLCULUĞU

İLİŞKİLER VE OKSİTOSİN

HUZUR SATIN ALINIR MI?

KAN HÜCRELERİNDEKİ MUCİZE

MUTLU BİR EVLİLİK İÇİN 7 KURAL

# Sizlerle

Haziran 2022

Merhaba değerli dostlarımız,

Çok şükür salgının ağır seyrettiği günleri atlattık bu günleri görebildik. Rabbimiz her türlü felaketlerden muhafaza etsin. Elbette en güzel dua tedbir almaktır.

...

Düşman deyince hep dışarılara döner gözümüz. Oysa yenilgiyi en çok da beklemediğimiz içerideki düşmanlardan yaşarız; mağlubiyetin bundan da fazlasını düşmanımız haline getirdiğimiz kendi zaaflarımız, hatalarımız, hasılı nefsimiz yaşatır bize...

Düşünmediğimiz, hesaba katmadığımız, dost bildiğimiz kendimiz, en büyük düşmanlığı yapabilecek, en büyük mağlubiyeti yaşatabilecek potansiyele sahiptir yani.

Peygamber Efendimizin (asm), düşman ordusuyla yapılan savaşı 'küçük,' nefisle yapılanı ise 'büyük cihad' olarak nitelemesi ne büyük bir öğüttür.

Öyle değil mi; hangi düşman olursa olsun onunla yapılan savaş belli bir sürede biter, oysa nefsimizle, yani duygularımız, zaaflarımız, imkânlarımız, yeteneklerimiz hâsılı bir bütün olarak kendimizle mücadelemiz ömür boyu sürecektir.

Hangi düşman olursa olsun genellikle sadece dünya hayatına zarar verirken; kendimizi aldattığımız, nefsimize mağlup olduğumuzda ebedi hayatımız—Allah esirgesin—tehlikeye girer.

Yani ille de düşman arayan kendi nefsine baksa yeter. Çünkü Bediüzzaman Hazretlerinin dikkatimizi çektiği gibi her insanın başına ebedî bir hayatı kazanıp kaybetme davası açılmış; dünyanın tüm zenginlikleri onun olsa ve bu davayı kazanmak için sarfetse değer. Çünkü bâkî bir hayatı, ebedî bir Cenneti kazanmak ya da kaybetmek söz konusu...

Gündemden düşmeyen, saat saat gelişmelerin aktarıldığı savaş haberlerinin yanında ömrümüz de saat saat tükeniyor. Oysa dünyaya, yine Bediüzzaman Hazretlerinin ifadesiyle "...insan, bu âleme ilim ve dua vasıtasıyla tekemmül etmek için gelmiştir..." İşte tekemmül edip o olgunluk mertebesine ulaşmak için, öncelikle içimizde pusuya yatmış düşmanlarımızı alt etmemiz gerekir.

Bize gerçekten kazandıracak ya da kaybettirecek, asıl dikkat etmemiz gereken savaş budur. Yoksa gündemdeki savaşla başından beri hiç ilgilenmeyen birisi kayıpta mıdır, aksine değerli ömür dakikalarını faydasız haberlere vermediği için kazançlı mıdır?

Rabbimiz hepimize, hakkı hak bilip ona uyma, bâtılı bâtıl bilip ondan kaçınma şuuru nasip etsin...

...

Haziran sayımızın da tüm sayılarımız gibi bu anlamda şuur kazanmaya katkıda bulunması temennisiyle; gerek bu sayımızın hazırlığında emeği ile, gerekse abone olarak veya sosyal medyada destek olarak katkıda bulunan tüm dostlarımıza teşekkür ediyoruz. Allah razı olsun.

...

Gayret, çalışmak, sefer bizim; zafer Allah'ın...

— Editör

zafer

Ulusal Süreli Yayın

**Haziran, 2022 / Sayı: 546**

**Fiyatı:** 17 TL (KDV dahil)

**İmtiyaz Sahibi:**

Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği

İktisadi İşletmesi

**Şirket Adına Yetkili:** Cavit Çağlar

**Genel Yayın Yönetmeni:** Prof. Dr. Sefa Saygılı

**Yazı İşleri Müdürü ve Editör:** Suat Ünsal

**Kapak Grafik-Tasarım:** Mücahit Taşkın

**Abone Servisi:** Betül Büken - Sibel Aydın - M. Çağla Karaca

**abone@zaferdergisi.com**

*Gerçeğe Doğru Zafer Dergisi*

**Adres: Orta mah. Pazar geçidi sk. No: 20 Adapazarı, Sakarya**

**Abone Merkezi ve İletişim Adresleri**

Orta mah. Pazar geçidi sk. No: 20 Adapazarı, Sakarya

**www.zaferdergisi.com / zaferabone@gmail.com**

**İRTİBAT TELEFONLARI:** 0 549 505 60 01 - 02 - 03

*Nasıl Abone Olabilirsiniz?*

Dergimize abone olmak ve yenilemek için telefonla arayabilirsiniz.

**zaferabone@gmail.com** adresine

isim, adres, telf. ve e-mail bilgilerinizi yollayabilirsiniz.

*Abone Ücretleri*

**Yurt İçi abone ücreti** (12 sayı, 1 yıllık): **200 TL** /KDV dahil

**Yurt Dışı abone ücreti** (12 sayı, 1 yıllık): Avrupa **60 EURO**

ABD: **70 USD** - Avustralya: **80 AUD**

*Abone Ücretini Nasıl Ödeyebilirsiniz?*

1- Kredi kartı numaranızı bize bildirerek ya da internet sitemizden ödeme yapabilirsiniz.

2- Bir PTT şubesine giderek POSTA ÇEKİ hesabımıza yatırabilirsiniz. (Lütfen posta çeki üzerine isminizi yazmayı unutmayınız.)

**POSTA ÇEKİ HESAP NO: 170 880 68**

**Alıcı adı:** Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi

3- Ayrıca aşağıdaki BANKA HESAP nolarına abone ücretinizi ödeyebilirsiniz.

*Banka Hesap numaraları*

**Hesap Sahibi:** Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi

**TL HESAP NUMARALARI**

(Hesap Sahibi: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi)

-Kuveyt Türk Katılım Bankası İBAN: **TR18 0020 5000 0957 7519 4000 01**

-Türkiye Finans Katılım Bankası İBAN: **TR59 0020 6001 0903 7795 3900 01**

**EURO ve USD HESAP NUMARALARI**

(Hesap Sahibi: Zafer Bilim Kültür Yardımlaşma Derneği İktisadi İşletmesi)

-Kuveyt Türk Katılım Bankası

**EUR: TR07 0020 5000 0957 7519 4001 02 BIC/Swift Code: KTEFTRIS**

***USD: TR34 0020 5000 0957 7519 4001 01 BIC/Swift Code: KTEFTRIS***

Baskı-Cilt: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş. Cihangir Mahallesi Güvercin Caddesi No:3/1 Baha İş Merkezi, A Blok Kat:2 34310 Haramidere/İstanbul

**www.mega.com.tr Tel: 0 212 412 17 00 Sertifika No: 44452**

# içindekiler

# SATIR / ARASI

*Ve görüyorum ki yeni idraklerim, yeni perdelerdir.*

*Vardıkça hedefin uzaklığı büyüyor.*

*Şimdi geç kaldığımın telaşıyla rûhen çırpınıyorum.*

*Her secdenin ele geçmez ve fırsat olduğunu anlıyor ve "Secdede olmadan, secdede olmaklarımı" ah-vah ile anıyorum. Utanç içerisindeyim...*

*— Cahit Zarifoğlu*



Gustave Flaubert, gerçek okumanın adresini gösterirken, hece hece şifa dağıtıyor:

"Ne çocuklar gibi bir avuntu olsun diye okuyun ne de muhterisler gibi kendinizi talime zorlarcasına. Okuyacaksanız, şifa bulmak için okuyun!"



Peyniri istemiyorum;
tek istediğim kapandan çıkmak.
— İspanyol Atasözü

---

Her arzunun gerçekleşmemesi,
Allah'ın seni fenalığa sürüklemek
istememesindendir
— O. Wilde

---

İnsanlık tarihinde hiçbir çağ insanları bu denli hızlı yaşamak zorunda bırakmamıştı. Her şeyin baş döndüren bir hızla ilerlemek zorunda olduğu bir çılgınlık çağında yaşayıp gidiyoruz.

Hız demek, ayrıntıların ve inceliklerin giderek kaybolması demek... Ayrıntıların ve inceliklerin kaybolması ise sürekli ruhumuzu geride bırakmamız demek... Hız 'anısızlık', hatta 'ansızlık' demek.

— İsmail Kılıçarslan



**Ahmet Murat, "ıssız ada" fantezisini hayata ihanet olarak okuyor. Yok öyle bir ada, yok öyle terk etmeler... Hiçbir şey ıssız ada hatırına terk etmeye değmiyor. Issız ada'yı hayal edenler belli ki ıssız sanıyorlar yaşadıkları hayatı: "Issız bir adaya gitsen yanına / Sorusudur en zalimi soruların / Gözleri dolar seni dinlerken / Yaşadığın hayatın."**

---

İnsan, görevini unuttu. İnsanın görevi, bu dünyayı 'ötekine yaklaştırmak', 'ötekini' de bu dünyaya getirmek. Öyle ki bu dünya, adeta 'öteki dünyadan' bir parça olsun.

— Sezai Karakoç



Dostun iyisi kötü günde belli olur
denilse de,
aslında iyi günde belli olur.
Siz sevinince gözlerinin içi gülen kaç
insan var ki çevrenizde?..
— Doğan Cüceloğlu

---

Bir nazlı kuşa benzer çocuk dediğin..
Ev ister,
ekmek ister,
öpülmek,
okşanmak ister..
— Cahit Külebi

---

Sevmediğin kimseden uzak dur!
Söylediğine inanmadığın halde iltifatta bulunma! Utandığın için "haklısın" deme! Allah sana bu nefsi ona azap edesin diye bahşetmedi!.
— Muhammed M. Şa'râvî

# Kan Hücrelerindeki Mucize I

DR. SELÇUK ESKİÇUBUK

Kandaki kırmızı küreler (alyuvarlar)

Bazı insanlar mucize aramaya çok meraklıdır, bakarlar ama göremezler. Aslında hepimiz mucizelerin içinde yaşıyoruz fakat bazen onları gösteren gözlüklerimizi takmıyoruz. Mikropları görmek için mikroskoba, uzayı izlemek için teleskoba ihtiyacımız vardır. Peki mucizeleri görmek için neye ihtiyacımız var?

Evreni gözleyip oradaki düzene, işleyişe ve sebep-sonuç ilişkilerine mantıksal akıl yürütme (logical reasoning) yaptığımız gözlüklerle bakmalıyız.

İnsanlar ve hayvanlar ses çıkararak konuşurlar hatta bitkiler bile birbirleriyle iletişim kurarlar. İnsanlar bazen ağzını hiç açmazlar beden diliyle, mimiklerle konuşurlar. Biliriz ki doktorlar reçeteleriyle, hâkimler kararlarıyla, hakemler düdükleriyle konuşur. İnsan vücudunun her hücresi de adeta yaptıkları görevlerin diliyle konuşurlar. İşte bunlardan birisi olan kan hücrelerindeki konuşmaları da ancak mantıksal akıl yürütme yoluyla anlayabiliriz.

### Kırmızı Küreler (Alyuvarlar)

İnsan vücudunda 200 çeşit hücre vardır ve toplamda sayıları 37-38 trilyon kadardır. 70 kg'lık bir insanda ortalama 5-6 litre kan bulunur. Kanın %55-60'ı sıvı yani plazmadır, diğer kısmı ise çeşitli hücrelerden meydana gelir.

**Ben, yani alyuvar;** sizlerin kanında dolaşan 3 minik hücre grubundan biriyim. Kandaki hücrelerin %99'u bizlerden meydana getirilmiştir. Sizler bize kırmızı küre (alyuvar) diyorsunuz. Çekirdeksiz birer hücreyiz biz. Aslında önce çekirdeklerimiz vardır ama sonra onları kaybeder ve görevimize başlarız. Bir ml kandaki sayımız 4-6 milyon kadardır. Erkeklerdeki sayımız kadınlardaki sayımızdan fazladır.

Hemoglobin taşırız ve vücutta oksijen-karbondioksit alışverişinin yapılmasını sağlarız. Sizin kanınızda bizler olmasak nefes alamazsınız veremezsiniz desek inanır mısınız? Sayımız çok olursa da az olursa da



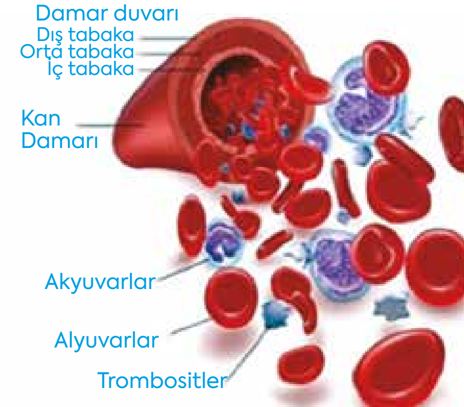


sizler sağlığınızı kaybeder, hasta olursunuz.

**Beni dinlerseniz sizin hayatınız için neler neler yaptığımızı kısaca anlatayım:**

Bizim üretildiğimiz yer sizlerin uzun kemiklerinizin içindeki yumuşak sünger gibi olan ve kemik iliği adı verdiğiniz fabrikadır. İçimizde "Hemoglobin" adı verilen bir yapı vardır ve bunun ortasında da demir içeren bir protein yerleştirilmiştir. Kırmızı rengimiz içimizde taşıdığımız bu demir elementinden gelir. Hemoglobin, toplam kuru ağırlığımızın %90'ını oluşturur.

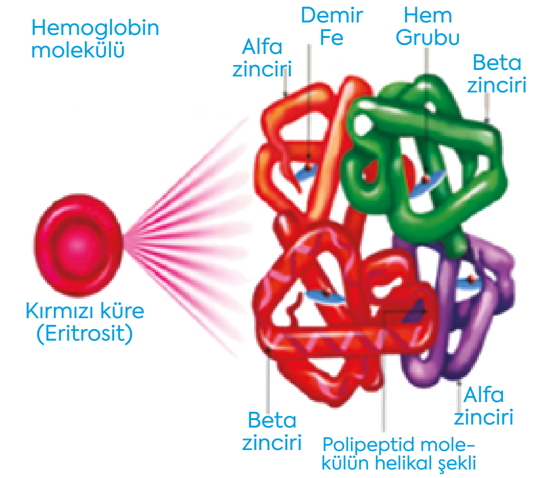
Kemik iliğindeki miyeloid kök hücre fabrikasının bize ait bölümlerinde saniyede 1 milyon 500 bin adet üretilir ve kana veriliriz.




Kemik iliğindeki olgunlaşmamış kırmızı kürelerin son haline retikulosit denir. Hayatlarının 2 gününü kemik iliğinde, son 1-2 gününü de kan damarlarında geçirirler. Onların kandaki sayıları kansızlık hastalığı hakkında somut bilgiler verir.

### Peki Bizler Ne İşe Yararız?

Sizler akıllısınız, elinizden çok şeyler gelir, fakat bizlerin aklı yok, iradesi yok, gücü yok ama çok önemli görevlerimiz var. Bizler görevlerimizi kendi gücümüzle değil sevk edilerek yaparız. Nedir o görevler? Vücut hücrelerinin oksijeni kullanmasıyla açığa çıkan karbondioksit gazını hemoglobin ile




bağlayarak akciğerlere taşırız. Oradaki oksijen gazını akciğerlerden alıp dokulara taşırız. Sizler dakikada 20 kez soluk alıp verdikçe bizler bu görevleri tekrarlarız. İnsan beyni 5 dakikadan fazla oksijensiz yaşayamaz, ölür. Bizler bu oksijeni taşımasak sizler bitkisel hayata girerseniz. Kalbiniz çalışır ama şuursuz, hareketsiz, tepkisiz bir varlık olursunuz.

### Ömrümüz Ne Kadar?

Evet sizlerinki gibi biz kırmızı kürecikler de doğar, yaşar ve ölürüz. Ömrümüz 120 gündür. Ömrünü tamamlayan kardeşlerimiz ise sanki bir atık dönüştürme fabrikası olan dalağınızda parçalanır. Ama o parçalar atık değildir, dolaşımla kemik iliğine gelince orada ayrıştırılır tekrar alyuvar üretimine katılır. İnsan vücudunda defalarca aynı işlemler tekrarlanır ve asla israf edilmezler.

Mimari yapımızın tasarımı ve herbirimizin üretimi, bizi yaratan Rabbimizin harika birer mikrosanat eseridir. Bu kadar küçük hücreleri yaratmak ve onlara önemli görevler yaptırmak ancak O'nun işi olabilir. Mantıksal bir akıl yürütme yaparsanız göreceksiniz ki, insan vücudu denilen milyarlarca odalı şu sarayda Rabbimizin emriyle gece gündüz hizmet ettirilen minik birer hamallarız biz. ❖



# Sarı Laleler

**PROF. DR. KEMAL SAYAR**

Bilge romancı Soljenitsin,
"ele geçirerek değil, ele geçirmeyi reddederek"
insanlığa ulaşabileceğimizi söylüyordu.
Hep daha fazlasına ulaşmak için çabalamak yerine,
sahip olma yarışından çekilerek,
paylaşarak, vererek.

Türkçe Geo dergisi ikinci sayısında, 'vazgeçmeyi bilenler' başlığıyla bir dosya yayınlamıştı. Daha önce başka bir kitapta ilgi çekici öyküsünü okuduğum dolar milyoneri Zell Kravinsky, buradaki söyleşisinde, "Evsizler varken kimsenin iki eve sahip olmasına gerek yok" diyordu. "İnsanları sevmek genellikle ailede başlar derler. Ama bence genellikle ailede de bitiyor." İnsanların yalnızca kendilerini, ailelerini ve yakın çevrelerini düşündüğü bir dünyada, varlığının önemli bir kısmını yoksullara ve tıbbi araştırmalara hibe eden kahramanımız, bununla yetinmemiş, bir de böbreklerinden birisini herkesin şaşkın bakışları altında siyahi bir hastaya bağışlamıştı. Kravinsky, "İnsan iyi bir şey yapmak istediğinde bunu hemen yapmalı, çünkü bencillik duygusu hemen geri gelebilir" diyordu.

Bu ölçüde bir fedakârlık, pek çoğumuzu huzursuz eder, zira içimizde bir suçluluk duygusu uyandırır. Dünyayı cehenneme çeviren küresel tamahkârlığa rağmen, kainat karşılıklı mücadele kadar karşılıklı yardımlaşmaya da tanıklık eder. Birimizin mutluluğunun hepimizin mutluluğuna bağlı olduğu yolundaki ahlaki duygu ile insan oluruz. Hopi Kızılderililerinde çocuklara en yüce değerin "iyi bir Hopi yüreği"ne sahip olmak olduğu öğretilirmiş. Bu etos insanlara güvenmeyi ve saygı duymayı, herkesin hak ve iyiliğini gözetmeyi emreder. Tıpkı bizim geleneksel kültürümüzde olduğu gibi, iç huzurun vermekte, paylaşmakta, dünyanın 'mahrem macera'sında yoldaşlık etmekte bulunduğunu öngörür.

...

Modem dünyada dikkate almamız gereken seçenekler artmıştır ve reddettiğimiz seçenekler, tüm albenileriyle bize uzaktan göz kırpmaya devam etmektedir. Aklımız onlarda kaldığı için, seçtiğimiz şeyden sağladığımız doyum azalmaktadır. Seçmediğimiz alternatifleri ve onların muhtemel getirilerini zihnimizden atamadığımız için, seçtiğimiz şeyin bize yaşatacağı doyum yerine, seçmediklerimizin özlemiyle hayal kırıklığı hissederiz.

Pek çok seçeneğe sahip olmanın bizi tedirgin etmesinin bir nedeni de, tercihlerimizin artık tamamıyla bizim sorumluluğumuzda olmasıdır. Başarılar da başarısızlıklar da artık imkânlarla değil bizim seçimlerimizle, kararlarımızla ilişkilidir; dolayısıyla muhtemel başarısızlıkların tek sorumlusu kendimiz oluruz. Başarısızlıklarımız için öne süreceğimiz bahaneler yoktur.

...

Verdiğimiz kararların bizi hayal kırıklığına uğratmasının bir diğer nedeni ise, adaptasyon dediğimiz süreçtir. Şeylere alışırız ve onların hep elimizin altında olacağını varsayarız. Haz duyduğumuz şeylere alışırız, böylelikle onlar birer haz kaynağı olmaktan çıkar. Adaptasyon yüzünden olumlu deneyimlerden aldığımız haz sürekli değildir, daha da kötüsü insanlar sıklıkla bu gerçeğin, yani önünde sonunda adaptasyon sürecinin işleyeceğini ummazlar. Hazzın ve zevkin zamanla azaldığını görmek, beklemediğimiz ve hoşnut olmadığımız bir sürpriz olarak karşımıza çıkar.

...

Modern hayatta deneyimlerimizden aldığımız tatminin azalmasının nedenlerinden biri de, kendi yaşantılarımızı kıyaslayacağımız şeylerin bolluğudur. Ve seçeneklerdeki çokluk bu tatminsizliğe katkıda bulunmaktadır. Maddi ve sosyal şartlarımız geliştikçe kendimizi kıyasladığımız standartlar yükselir. Haz duygusunun referans noktası arttıkça, beklenti ve hayallerimizin çıtası yukarı çıkar. Seçeneklerin artması, kaçınılmaz biçimde beklentilerin de artmasına neden olur.

Modern dünyada istenmeyen, hayal kırıklığı üreten her seçim, hatta umulduğu kadar haz vermeyen her olumlu yaşantı bile, kişinin kendi kendisini suçlamasına yol açmaktadır. Kişi, tercih etmediği imkânlar ve kaçırdığı fırsatlar yüzünden pişmanlık duymakta, refah ve bolluğun ortasında mutsuz ve tatminsiz kalmaktadır. Modern dünyada klinik depresyonun bu kadar yaygınlaşmasının önemli nedenlerinden birisi de budur.

...

Günlerdir Mazhar Babanın 'Sarı Laleler' adlı şarkısını dinliyorum, bu yazıyı da olağandışı güzellikteki bu şarkıyı döne döne dinleyerek yazdım. Hayatı sadeleştirmek gerekiyor, basit yaşayan insanlar, kanaat edebilenler, ele geçirmeyi reddedenler, kendilerini sınırlandırabilenler bir adım önde yürüyor. Onlar, nadide sarı laleler gibi, ışıltılarıyla dünyayı güzelleştiriyor. ❖

# Hayran Bırakan Hikmet ve İktisat Dünyası

ÜMİT ŞİMŞEK

Bir küçücük gezegendir dünyamız, uzayda uçup giden.

Yıldızlar arasında görülmez bile.

O küçüklüğüyle beraber, sayısız canlılara beşiklik eder.

Milyonlarca tür canlı barınır onun üstünde.

Milyonlarca yıl boyunca yaşar, gider hepsi de.

Ve bu gezegen, milyonlarca yıl önceki tazeliğiyle canlı kalır.

Hiçbir şeyi eksilmez, hiçbir şeyi eskimez.

...

Havası hep tazedir dünyanın.

Oysa o, her an sayısız vücutlara girip çıkar.

Damarlardan çıkar, yapraklara girer.

Birinden diğerine koşarken kokuları taşır beraberinde.

Aynı anda da üzerine sesler ve sözler kaydedilir.

Sonra onlar silinir, yerine başkaları kopyalanır.

Ne kadar kullanılsa, ne kadar şekilden şekle girse, hava yine aynı havadır.

Eskimez, yıpranmaz, çürüğe çıkarılmaz.

Yerinde ve semâsında sular hiç kesilmez dünyanın.

Her an bir yerlerden bulutlara yükselir, bir yerlerde de bulutlardan aşağılara iner. Derelerden akar, denizlerde toplanır. Köklerden süzülür, yapraklardan havaya geçer. Defalarca yağmur olur, defalarca dere olur. Defalarca vücutlarda kullanılır ve atılır.

Yine de eksilmez ve eskimez.

Suyu da, havası gibi her an tazedir bu küçük gezegenin.

...

Bir parça topraktan, milyonlarca yıl boyunca hayat fışkırır, durur.

Farklı bitkiler, farklı çiçekler, farklı meyveler çıkar ondan.

Dünya topraklarının yaratılışından bu yana yeşerttikleri bir araya toplanacak olsa, onları barındırmak için Güneş Sisteminin bütün gezegenleri yetmez.

Ama toprak yine aynı topraktır.

Eskimez ve eksilmez.

Ondan eksilenler, yine aynı gezegenden tamamlanır.

Ve hayat, ilk günün canlılığıyla aynı topraktan fışkırmaya devam eder.

...

Ömrünü tamamlayan bir yaprak yere düşer, toprağa karışır. Bir sonraki mevsimde, yine ağaçtan bir parçadır o yaprak.

Defalarca ağaca ve toprağa girer ve çıkar. Her mevsim, ağacın yaprakları aynı tazelikle yeşerir.

Meyveler aynı canlılıkla biter dallarda.

Ortaya çıkan eserde, eskimişlik ve kullanılmışlıktan en küçük bir iz yoktur.

...

Bir küçücük gezegendir dünyamız, uzayda uçup giden.

İçinde milyonlarca âlem barınır.

Ve bir küçücük gezegen, binlerce dünya olur.

Yaşlansa de eskimez ve yıpranmaz dünya.

Çünkü yaratılışında bir hikmet ve iktisat vardır.

Onun güzel yüzüne bakanlar, kâinatta savurganlığa yer olmadığını görürler. ❖

# Kısaca Yaz, Ben Anlarım

ÖMER SEVİNÇGÜL

İnsan bu, kalbinde bir kuş çırpınıyor.

Sevmek, sevilmek istiyor.

Fakat ayrılık var ara yerde, özlemleriyle baş başa kalmak var.

•••

**Dedi ki: Unutma beni.**

**Dedim ki: Unutturma kendini.**

•••

'Yapabilirim' diye yola çıkıyor, sonra 'Yapamıyorum' safhasından geçiyor, nihayet 'Yapamam' noktasında karar kılıyorsun.

Yapma!

•••

**Her şeyi iyi yapamazsın, en azından bir şeyi iyi yapabilmelisin.**

•••

Dünyada sınanıyorsun.

Başa gelen her olay bir sınav sorusu.

Sonuçlar mahşerde açıklanacak.

•••

**Her şeyi bilmen gerekmiyor.**

**Bilgi sınırsız, ömür sınırlı.**

**Sana lazım olanı ara, bul, bil, yeter.**

# İnsanın Hayat Yolculuğu

**AYTEN YADİGÂR**




*"Hayat ileriye bakarak yaşanır, geriye bakarak anlaşılır."*

Kierkegaard'ın bu sözü belli bir yaşa erdikten sonra daha anlamlı hale geliyor.

Çocukluk ve gençlik çağlarında insanın önüne konmuş birtakım hedefler var malum. Önce anne babanın kanatları altında, sonraları inisiyatif alarak adım adım bu hedeflere varma çabasıyla geçiyor hayat yolculuğu. Büyümek, eğitimini tamamlamak, iş güç sahibi olup kendi ayakları üzerinde durmak, yuva kurmak, sonrasında dünyaya gelen çocukların maddi manevi hayata hazırlanması vs. Hep ileriye doğru birbirini takip eden kısa vadeli hedefler... Birine ulaşıldığında diğerinin eşiğine gelmeler... Bu nedenle insan düşünce ve enerji sarfı anlamında çoğunlukla şimdiye odaklanıyor, hayalleri ile de daha çok geleceğe yönelmiş oluyor. Hayatın yoğun bir tempoyla hep ileriye doğru yaşandığı bu zaman dilimlerinde geçmişe dönüp bakmak pek gündemde olmuyor.

Çocuk, insan hayatına farklı bir anlam katan ve geleceğe dair umutlarını diri tutan çok güzel bir nimet. Yetiştirilme sürecinde belli külfetlere katlanmak da gerekiyor. Uykusuzluk, atlanan öğünler, değişen öncelikler, kısıtlanan sosyal hayat... Gönüllü kabullenmeler, rıza ile vazgeçmeler bunlar... Yorgunluğun eşlik ettiği sevgiyle, emekle yol alışın ara durakları hükmündeki doğum günleri, aciz ve bakıma muhtaç olarak emanet alınan yavrunun bir yaş daha büyüdüğünü görmenin sevincini yaşatıyor insana... Şükür hissi ve umudun tazelenmesi bir anlamda... Hayırlı bir ömür sürsün... Gelecek günler geçenlerden daha iyi olsun... Sağlık, mutluluk, başarı... Ortak temenniler...

Doğum günleri, çocukluk ve ilk gençlik yıllarında daha çok heyecan, coşku, kutlamalar şeklinde öne çıkarken, ilerleyen yaşlarda bu günlerde "yaş almak" hissinin ağır basmaya başladığını görüyoruz. "Hedeflerimize ulaşmak üzere hep ileriye doğru yürüyoruz" düşüncesi yerini "Gel geç dünya hayatında nihai hedefe varmak üzere sevk ediliyoruz" idraki alıyor. Bu sevk ediliş sırasında geçmişe yolculuklar, yaşananlar üzerine düşünmeler ve anlama çabası daha bir sıklaşıyor. Geldiğiniz noktadan geçmişe baktığınızda, yıllar içinde yaşanan her şeyin, aslında bir bütünün anlamlı parçaları olduğu anlaşılıyor. Sevinçler kadar üzüntüler, başarılar kadar başarısızlıklar, kavuşmalar kadar ayrılıklar, elde etmeler kadar yoksunluklar... Her birinin bugün sizi siz yapmada bir etkisi, bir katkısı var. En değerli hediye olan hayatın bir hikmet dâhilinde akması bu.

Yaşanmışlıklar tecrübe paylaşımını önemli hale getiriyor... Kitabi bilgilerin yanı sıra hayat hikâyeniz, anılarınız, yıllar içinde edindiğiniz tecrübeler referans oluyor konuşmalarınızda, duygu ve düşünce paylaşımlarınızda. Sizden sonra yola devam edecek olanların ortak/benzer insanlık halleri ile karşılaşmaları büyük ihtimal... Çünkü dünyanın dekoru her daim yenilense de insan hep aynı fıtrat üzere gönderiliyor bu misafirhaneye, bu imtihan alanına... Bu yolu daha önce yürümüş olanların sonradan gelenlerle hayat tecrübelerini paylaşmaları, onların daha anlamlı ve güzel bir yolculuk yapmalarına katkı sunmak istiyorum demek bir anlamda.

Çocukların kendileriyle ilgili hatırlamadıkları dönemler vardır ya... Anne babadan dinleyince öğrendikleri... "Şu yaşındayken şu olmuştu, sen de şunu söylemiştin, şunu yapmıştın..." Şaşkınlık ve merakla dinlerler kendi hikâyelerini ve böylece haberdar olurlar kendilerinden... Hatırlamasalar bile onların varlıklarına ve yapıp etmelerine şahitlik eden birilerinin olması güzel duygular uyandırır kalplerinde. Benzer şekilde dünya üzerinde halen yolculuğuna devam etmekte olan topyekûn insanlığın da kendi hikâyesinin tamamına vakıf olmadığını söyleyebiliriz. Bilinenler, tarihi araştırmalar sonucu ulaşılıp yazılı kaynaklara geçirilmiş olan bilgiyle sınırlı... Oysa düşünen bir varlık olarak insan bir bütünlük hissine ulaşmayı, fani hayatını bir anlam üzere inşa etmeyi istiyor. Burada insan bilgisini aşan bizim ebed iştiyakı olan yanımıza hitap eden bir söze bir hitaba ihtiyacımız olduğunu anlıyoruz.

Yaş alırken, şahsi hayat tecrübesi dediğimiz idrak zamanlarının öncesine dair düşünceler de ağır basmaya başlıyor nitekim. İnsanlık ailesinin bir ferdi olarak bizim kendi başımıza bilmekten aciz olduğumuz, hatırlamadığımız zamanlar... Hayatın kaynağına, nereden gelip nereye gitmekte olduğumuza dair bizim bilmediğimiz veya hatırlamadığımız hususlarla ilgili cevap bekleyen sorularımız var, tıpkı kendi hikâyelerinin tamamlayıcı unsurlarını anne babalarından öğrenmek durumunda olan çocuklar gibi. Şükür ki, Âlemlerin Rabbi vahiy ile imdat etmiş bize... Bilmediğimizi bildirmiş, unuttuğumuzu hatırlatmış... İnsana insanı anlatarak ışık tutmuş yolumuza... O'nu tanımamız, varlığı anlamlandırmamız, olası dünyevi/insani halleri göz önünde tutarak hayatı öylece yaşamamız için ilahi rehberlikten mahrum etmemiş bizi... Aksi takdirde kendi hikâyemizin cahili/gafili olmamız işten bile değildi...

Yokluktan çıkarılıp insan olarak var edilmek çok büyük nimet.

Yaş aldığımız her yıldönümünde en çok bu nimeti idrak, şükür ve gereğini yapma hususlarında Rabbimize iltica etmeli vesselam.

"İnsan olarak var ettin, insan kalma gayretini kuşanarak yaşadığımız bir hayat bahşet bize Rabbimiz." ❖

# Bizi Ayakta Tutan Dizlerimiz

PROF. DR. METİN BÜLBÜL

Yaratıcı diz eklemlerimize, ayak bilekleri ve kalçalarla birlikte vücudun ağırlığını yüklenmek, düzeltmek ve hareket ettirmek görevini vermiştir. Bu görevden anlaşıldığı üzere diz, basit bir menteşeden ibaret olmayıp aynı zamanda bükülme ve dönme faaliyetlerini de yürütür. Bütün bu görevleri başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için diz; kemikler, bağlar, tendonlar ve kıkırdaklar gibi birçok yapıdan oluşturulmuştur.

**Kemikler:** Diz eklemi dört kemikten yapılmıştır. Uyluk kemiği veya femur, eklemin üst kısmını oluşturur. Alt bacaktaki kemiklerden biri olan baldır kemiği tibia, eklemin alt ağırlık taşıyan kısmıdır. Diz kapağı veya patella kemiği ise, femurun önü boyunca uzanır. Baldırda kalan kemik olan fibula ise, diz ekleminin ağırlık taşıyan kısmında yer almaz, fakat dizin sağlıklı çalışması için destek sağlar.

**Ligamentler:** Ligamentler denilen bağlar, kemikleri birbirine bağlayan yoğun lifli kas yapılarıdır. Diz, femuru tibiaya bağlayan dört önemli bağ içerir: Ön çapraz bağ (ÖÇB) ve arka çapraz bağ (PCL), dizin ön ve arkaya sağlıklı dönüşünü sağlar. Dizin iç (medial) ve dış (lateral) kenarları boyunca yer alan medial kollateral bağ (MCL) ve lateral kollateral bağ (LCL); dizin sağlamlığını ve stabilitesini sağlamaktan sorumludurlar

**Tendonlar:** Tendonlar ve kirişler olarak adlandırılan yapılar, inşaatlardaki kolonlar gibi bağlara göre daha sert ve güçlü lifli bantlardır. Bağlar, kemikleri diğer kemiklere bağlarken; tendonlar, kaslarımızı kemiklere bağlayan yapılardır. Dizdeki iki önemli tendon, uyluğun ön tarafında yer alan dört kası ve dört tendonu diz kapağına ve tibiaya bağlayan tendonlardır. Bu mekanizma ile bacağın düzgün durması ve bacağın uzatılması sağlanır.

**Kıkırdaklar:** Menisküs adı verilen kıkırdak yapıları, kaval kemiğinin üst kısmını kaplar ve kaval kemiği ile femurun altındaki 2 mafsal arasında uzanırlar. Menisküsler, diz eklemindeki kemikler arasında yastık gibi uzanarak; hem kemiklerimizin birbirine sürtmesini önlerler hem de diz hareketlerimizi kolaylaştırırlar.

**Bursaelar:** Bursae, vücudun yükü karşısında dizi yumuşatmaya yardımcı olarak yaratılmış sıvı dolu baloncuklardır. Dizde, 3 önemli bursae grubu bulunur: Prepatellar bursae, diz kapağının önünde yer alır. Pesanserine bursae, dizin iç tarafında, eklemin altında bulunur. İnfrapatellar bursae, diz kapağının altında bulunur.

### Diz Sağlığı İçin Ne Yapmalıyız?

Enflamasyon, vücudun bir yaralanmaya





karşı fizyolojik tepkisidir. Birçok diz ağrısı tipinin tedavisinde ortak amaç, iltihaplanma döngüsünü kırmaktır. Enflamatuar döngü bir yaralanma ile başlar. Bir yaralanmadan sonra, iltihaplanmaya neden olan maddeler, iyileşmeye yardımcı olmak için dizi işgal eder. Bununla birlikte, yaralanma ve ardından gelen iltihaplanma çözülmezse, iltihaplanma kronik bir sorun haline gelebilir ve daha fazla iltihaplanma ve ek yaralanmaya yol açabilir. Bu iltihaplanma döngüsü, devam eden veya ilerleyici diz ağrısına yol açar. Döngü, iltihaplanmaya neden olan maddeleri kontrol ederek ve dokuda daha fazla yaralanmayı sınırlayarak kırılabilir.

Diz ağrısı için iltihabı kontrol eden ve iltihaplanma döngüsünü kırmaya yardımcı olan bazı yaygın ön bakım teknikleri olarak: gıda desteği, koruma, dinlendirme, buz uygulama, sıkıştırma, yükseltme ve reçetesiz ilaç kullanımı gibi teknikler sıralanabilir.

### Diz Sağlığı İçin Gıda Takviyeleri Alabiliriz

Dizlerimiz kıkırdak ve kaslarla desteklenen kemiklerden yapılmışlardır. Dizlerimizde yıpranma, iltihaplanma ve sürtünme durumlarında ilk aklımıza gelecek çözüm gıda desteği olmalıdır. Dizdeki  kıkırdak yapısını oluşturan glukozamini, dışarıdan 6 ay süren glukozamin takviyesiyle; kemik ve tendonları ise dışardan 6 ay boyunca alacağımız kolajen takviyesi ile güçlendirmemiz ve onarmamız mümkün.

### Dizimizi Travmadan Koruyabiliriz

Bu diz dolgusu veya sabitleme ile yapılabilir. Örneğin diz kapağının üzerine bir yastık, prepatellar bursaeda daha fazla tekrarlayan yaralanmayı önleyerek diz yaralanmalarının semptomlarını kontrol etmeye yardımcı olur.

### Dizimizi Dinlendirebiliriz

Aktivite ile diz üzerine binen tekrarlayan gerilimi azaltırız. Dinlenme hem dizin iyileşmesi için zaman kazandırır hem de daha fazla yaralanmayı önlemeye yardımcı olur.

### Dizimize Buz Koyabiliriz

Dizimize buz koymamız, şişliği azaltır ve hem akut hem de kronik diz yaralanmalarında kullanılabilir. Çoğu otorite, her seferinde 20-30 dakika boyunca günde 2 ila 3 kez dize buz koymayı önerir. Bu işi, dizimiz üzerine yerleştirilmiş bir buz torbası veya bir torba dondurulmuş sebze kullanarak yapabiliriz.

### Dizimizi Dizlik veya Sargı ile Sıkıştırabiliriz

Sıkıştırma şişliği azaltır. Bazı diz yaralanmalarında, diz kapağını aynı hizada tutmak ve eklem mekaniğini sağlam tutmak için kompresyon kullanılabilir.

### Dizimizi Yukarı Kaldırabiliriz

Yükseklik, şişmeyi azaltmaya yardımcı olur. Yükseklik, aynı zamanda dizde biriken sıvının merkezi dolaşıma geri akmasına yardımcı olur. Yükseklik, diz—veya diğer herhangi bir yaralı vücut parçası—kalp seviyesinden daha yüksek olduğunda en iyi sonucu verir.

### Reçetesiz İlaçlar

Yukarıdaki öneriler çözüm olmuyorsa diz sağlığımız için doktora gitmeden önce reçetesiz satılan ağrı kesici ilaçlar: steroid olmayan antienflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) ve ağrı kesiciler kullanabiliriz.

### Diz Ağrımız İçin Doktoru Ne Zaman Aramalıyız?

Çoğu uzun süreli diz yaralanması için iyi bir kural vardır: Bir gıda takviyesi programı, önerilen egzersiz programı ve reçetesiz satılan iltihap önleyici ağrı kesicileri denedikten sonra rahatsızlık geçmezse, doktora gidilebilir.

Ağrıdan çok endişeleniyorsak, şifayı verenin Allah olduğunu bilerek, doktora gitmemiz ve verdiği ilaçları kullanarak tedavi olmamız en güzel bir davranışımız olur. ❖



# "İçimdeki O Boşluk"

**EZGİ AKGÜL**



Bir arkadaşım ile buluştuk geçenlerde, sohbet ederken gözleri nemli "Şu hayatta istediğim her şeye sahip oldum, yine de bir eksiklik hissediyorum" dedi. "O kadar iyi bir evliliğim var ki sana anlatamam, üç tane de sağlıklı evladım var. Çalıştığım iş, hem maaş olarak hem de ortam olarak beni tatmin ediyor. Şu an evde yardımcım benim için yemek pişiriyor biliyor musun, eve gittiğim zaman evim tertemiz olacak mesela. Arabam var, yazlığımız var ama ben yine de kendimi eksik hissediyorum sanki hala bir şeyler eksik zannediyorum sence neden?" diye devam etti.

Çok samimiydi bunları anlatırken, yüzünden mahcubiyet gözlerinden nem eksik olmadı konuşma boyunca.

Kendini şımarık olarak tanımlıyordu ve böyle hissettiği için suçluluk hissediyordu.

"Of neyse ya, şimdi sen beni kınayacaksın, insanların ne dertleri var şu kadının derdine bak diyeceksin biliyorum, ama ne yapsam da içimdeki o boşluk hissinden kurtulamıyorum" dedi elinde katlayıp katlayıp açtığı peçeteyi yeniden düzleştirmeye çalışırken.

"Hayır bilmiyorsun" dedim. "İnsanları kınama huyumdan, kınadığım ne varsa başıma geldiğinden beri vazgeçtim ben."

Elindeki peçeteyi çekip bu işkenceden onu kurtarırken "Çoğu zaman ben de böyle hissediyorum." diye devam ettim.

Gerçekten de dediği gibiydi, ne yaparsak yapalım neyi yaşarsak yaşayalım hep bir eksik varmış gibi hissediyoruz.

Çeşme'ye giden Bodrum'a gidemedi diye, Adidas giyen Nike alamadı diye, Beyti'de et yiyen Nusret'te et yiyemedi diye garip bir şekilde yoksunluk çekiyor.

Kendini eksik ve olmamış hisseden insanoğlunun olmaya çalıştığı bu yaşam serüveni bittiği zaman hala gözü yapmadıklarında kalacak.

Belki ışınlanmak mümkün olacak, belki ileride uçan arabalarımız olacak ya da hiç çalışmak zorunda kalmadığımız bir refaha kavuşacağız, belki de gerçekten Mars'a koloni kuracağız.

Bunların hepsi mümkün dünya şartlarında.

Ama bu dünyadan tüm zevklerden tatmin olmuş olarak giden bir tane insan gösteremezsiniz, mümkün değil çünkü.

İnsanı sabır ve şükür dışında tatmin edecek hiçbir şey bilmiyorum ben bu yüzden de. Sabır ve şükür ipine sarılmayan herkes kendi kuyusuna düşüyor bir şekilde. Sonra kendi yardım çığlığımızdan sağır oluyoruz. ❖



# Yarın Olacak

**HALİL İBRAHİM SERT**

Kahkahalar maraz habercisi, isler uçuşuyor odalarda, melekler çığlık çığlığa eyvahlarla kaçışta...

Parmaklar dokunmatik girdaplarda divane, ne tesbih kokusu, ne mushaftan sayfalar, ne de şahitlik...

Sensiz silik sûretler dökülüyor sokaklara, adımlar topal, nefesler dar, bakışlar bulanık...

Avucumda ısıtıyorum sevginin ellerini, uyanan bir volkan ağzı kalbim...

Hakikat tülleri takıyorum pencerelere, kem nazarlar dağlansın, mahrem nedir bilinsin diye, peşimde bin türlü hafiye...

Sakladım, sakındım, hep noksan yazdım gönlüme düşeni, kimseye söylemedim, erteledim uzak gölgeliklere...

Ama bekle sen, gün belini doğrultunca batıdan, kaçacak küflü küfürlü diller sokak sokak, gizli saklı ne varsa kalbimde âşikar saçılacak, usta şairlerin kabaran kibri sönecek bir bir, konuşmak istedikçe susacaklar...

Dünün güneşinde renk renk konuşanlar, geç kalınmış pişmanlıklarla susacaklar...

Yarın, diyorum soranlara, kulakları çınlatan gür sadâlarla müjdeler yayılacak bütün yeryüzüne, bir an daha beklemeden ve ertelenmeden üstelik, yarın olacak! ❖

## Ruh Kanunu

# Ruhun Özellikleri Nelerdir?

PROF. DR. ALAADDİN BAŞAR

*"Ruh, zîhayat, zîşuur,*
*muranî vücud-u hâricî giydirilmiş,*
*câmi', hakikattar, külliyet kesb etmeye müstaid*
*bir kanun-u emrîdir."*
(Bediüzzaman, Sözler)



Ruh denilince bütün hayat sahiplerinin ruhları anlaşılsa da biz açıklamalarımızda kendi ruhumuzu esas alacağız.

**Ruh "bir kanun-u emrîdir"; yani emir âleminden gelmiş bir kanundur:** Âlemler hakkında *"mülk ve melekût, dünya ve ahiret, gayb ve şehadet"* şeklinde yapılan ikili sınıflandırmalardan biri de *"emir ve halk"* şeklindedir. Yani varlıkların kendileri halk âleminden, onların idare edildiği kanunlar ise emir âlemindendir.

Beden halk âleminden, ruh ise emir âlemindendir. Yani beden ruh ile idare edilmektedir. İnsan hangi tarafa gitmeye karar verse beden o yöne dönüyor, neyi tutmak istese eller o işi görüyor.

**Ruh zihayattır, hayat sahibidir:** Bedenin hayatı ruhtaki bu hayattan gelmektedir. Nitekim, ruhun ayrılmasıyla beden de ölümü tadar.

**Ruh zîşuurdur; şuur sahibidir:** Bir hayvanın rızkını bilmesi, yavrusunu tanıması, yuvasını bulması da birer şuur alâmetidir. Ancak onların şuurları çok sınırlıdır. İnsanın şuuru, kendisini yani ne olduğunu bilmesiyle başlar, iç organlarını tanımasına, onların görevlerini bilmesine, havadan, sudan, güneşe, aya ve yıldızlara kadar çok şeyi tanıyıp bilmesine kadar uzanır. Bir hayvan, meselâ bir koyun ne kendisinin koyun olduğunu bilir, ne otladığı çayırın hangi köye ait olduğunu bilir, ne yuttuğu gıdaların mideye gittiğini bilir, ne de her nefes aldığında kanının temizlendiğini...

**Ruh "nuranîdir, vücud-u hâricî giydirilmiştir":** "Nuranî" denilince onun karşı şıkkı olan "cismanî" akla gelir. Ruh, maddî bir cisim değildir; katı, kesif, şuursuz bir varlık da değildir.

Ruhun *"nuranî bir vücud-u hâricîsi"* vardır. Yani kendisinin müstakil bir varlığı vardır. Bir bedeni diğerinden ayıran ve göz ile görülen özellikler olduğu gibi, her bir ruhun da kendisini diğer ruhlardan ayıran ayrı bir şahsiyeti vardır. Kabir âleminde bu müstakil şahsiyetiyle diğer ruhlardan ayrılır. Ruhsuz kanunların hariçte vücutları yoktur. Meselâ, yerçekimi bir kanundur, ama hariçte vücudu yoktur. Kıyamet koptuğunda o da ortadan kaybolur. Keza, bahar da bir kanundur, o geldiğinde çiçekler açar, her taraf yeşillenir, ama bahar diye müstakil bir beden yoktur. Güneşin çekim kuvveti de öyledir.

**Ruh câmi'dir:** Özellikle insan ruhu, taşıdığı istidadıyla (yetenekleriyle) câmi' bir mahiyete sahiptir. Bunu iki şekilde düşünebiliriz: Birisi, ilim, irade, kudret, görme, işitme, hafıza, hayal, sevgi, korku, şefkat, merhamet, gazap gibi birçok sıfatı ve şuunatı kendinde toplamasıdır. Diğeri de, başka hayvanların her birinin belli bir sahada iş görmelerine karşılık, insan ruhunun bu konuda çok büyük bir istidada sahip olması ve insanın çok farklı işler görebilmesi cihetidir.

Bu husus Mesnevî-i Nuriye'de şöyle ifade edilir: *"İnsan, ...öyle bir fiilin mahsulüdür ki, istidadı, irade ettiği şeyi kendisine veriyor."*

**"Hakikattar"**, kelimesi zıt manasıyla, bir hakikati olmayan nisbî ve itibarî emirleri hatıra getiriyor. Sağ kolumuzun da, sol kolumuzun da bir hakikati vardır, ama sağ ve sol diye bir mahluk yoktur. Bir tarafımıza sağ, diğerine sol demiş ve öyle itibar etmişiz, aksini de söyleyebilirdik. Aynı şekilde nisbî (görece) emirlerin de bir hakikati yoktur. İnsan bedeni koyunun bedenine göre büyük, deveninkine göre küçüktür. Ama 'büyük' veya 'küçük' diye bir mahluk yoktur. Ruh böyle 'hakikatsiz' bir şey değildir.

Üstad Bediüzzaman'ın *"Hakikî hakikat-ı eşya esmâ-i İlahiyedir"* cümlesini hatırlayalım. Sağ, sol, büyük, küçük diye müstakil varlıklar olmadığı için onlarda hiçbir isim tecelli etmez. Ama insanda bütün esmâ tecelli etmektedir. Zira onun varlığı vehmî değildir, itibarî ve nisbî de değildir, hakikattardır.

**Ruh, "külliyet kesb etmeye müstaid"dir:** Fert için cüz'î; nev' için küllî ifadesi kullanılır. İnsanın külliyet kesb etmesi konusunda Bediüzzaman'ın şu ifadesini hatırlayalım: *"Bir adamın kıymeti himmeti nispetindedir. Kimin himmeti milleti ise, o kimse tek başıyla küçük bir millettir."* (Hutbe-i Şamiye)

Sadece kendini düşünen insanın himmeti "bir" ise, milletinin bütün fertlerinin dertleriyle dertlenen kişinin himmeti "milyonları" geçer.

**Ruhun bir kanun-u emrî olduğu** çeşitli yönleriyle ifade edildikten sonra, ruhun bâkî olduğuna, nevilerdeki kanunların devamı delil olarak sunuluyor ve incir ağacı örnek verilerek şöyle buyuruluyor: *"Bir incir ağacı ölse, dağılsa; onun ruhu hükmünde olan kanun-u teşekkülâtı, zerre gibi bir çekirdeğinde ölmeyerek bâki kalır."*

Bir incir çekirdeğinde ağacının bütün özelliklerinin program olarak yazılmış olması bir kanundur. Bu kanun bütün incirlerde kendini gösterir. Ağaçlar ölür, yerine yenileri gelir, ama bu kanun o yeni ağaçlarda da aynen hükmünü icra eder.

Keza, o çekirdeğin ağaç olması için geçirdiği bütün safhalar da ayrı bir kanundur. Bu kanun da hiç değişmeden, bozulmadan varlığını o ağacın bütün nesillerinde devam ettirir. Bu teşekkül kanunu hakkında şu tespite yer veriliyor: *"Eğer o kanun-u emrî, vücud-u haricî giyse idi, o nevilerin birer ruhu olurdu."*

İşte incir ağacının ruhu hükmünde olan bu teşekkül kanununun değişmemesi, bir nevi bekaya mazhar olması gösteriyor ki, haricî vücut giymiş, en kuvvetli, en câmi' kanun olan insan ruhu da bâki kalacaktır.

**Konunun bir başka yönü:**

*"Gayet kat'î bir hads ile, belki müşahede ile sabittir ki, ceset ruhla kaimdir. Öyle ise, ruh onunla kaim değildir. Belki ruh binefsihî kaim ve hâkim olduğundan, ceset istediği gibi dağılıp toplansın, ruhun istiklâliyetine halel vermez."*

Madde âleminden bir misal verecek olursak, dünya güneşin gezegenidir. O halde, güneş dünyanın gezegeni olamaz.

**Bir başka misal:** Ampuldeki ışık elektrik ile kaimdir, yani onunla varlığını ayakta tutar ve aydınlatmaya devam eder. Elektrik gittiğinde o da söner, ışıksız kalır. Bundan kesin olarak bilinir ki, elektriğin varlığı ampule bağlı değildir. O, lambalardan tamamen bağımsız, müstakil bir ışık kaynağıdır.

Ruhun bedenden ayrılmasıyla ceset dağıldığına ve elementlere dönüştüğüne göre, ruh cesetle kaim değil demektir. Yani ruhun varlığı ve varlığının devamı bedene bağlı değildir. Öyle ise, ölüm hadisesiyle bedenden ayrılan ruh, kendi varlığını yine devam ettirir. ❖

Hayalin İçinden Öyküler

# "Parasız Adam Lüzumsuz Adam"

**HÜSEYİN BURAK UÇAR**



Bir akşam iş dönüşü, bu kez farklı bir yoldan geldiğim için fark ettim ki oturduğum sitenin yakınlarında yeni bir bakkal açılmış. Tabelada mini market yazıyordu fakat bildiğimiz klasik bakkal ölçeğinde bir dükkândı burası. Az önce evden aramışlar ve iki tane ekmek almamı istemişlerdi. Çalıştığım kurumun tahsis ettiği araç ile bu bakkalın önünde durdum. O zamanlarda ekmeğin tanesi bir liraydı. Ben o gün, yöneticiliğini yaptığım şubenin bağlı olduğu bölge müdürlüğünde bir toplantıya katıldığım için saçıma sakalıma, takım elbiseme ve kravatıma her günkünden daha özen göstermiştim. Bu detaya, az sonra tanışacağım kişiye biraz olsun güven vermemde hiç katkısı olmadığını vurgulamak amacı ile değiniyorum.

Sonradan öğrendiğime göre bakkalımız bir devlet dairesinden yeni emekli olmuş ve burasını bir hafta önce açmıştı. İki ekmeği poşete koyup bana uzattı. Aklıma o an bir Çin atasözü geldi: "Yüzü gülmeyen dükkan açmasın." Çünkü bakkalımız ne tatlı dilliydi ne güler yüzlü. Benim "Hayırlı olsun yeni açtınız galiba" şeklindeki soruma verdiği cevap sadece tek kelime ile oldu: "Sağ ol."

Ben bir yandan poşeti alırken bir yandan cüzdanımı ve ceplerimi yokladım fakat ne kağıt para, ne bozuk para bulamadım. Olan paramı gün içinde harcadığımı ve niyetlendiğim halde hesabımdan para çekmeyi unuttuğumu hatırladım. Zaten üzerimde bozuk para taşımayı pek sevmiyordum, çekmecemde bir süre biriktirip bütünlemeyi tercih ediyordum. Gün içinde milyon liralarla ilgilenen biri olarak üzerimden iki lira çıkmaması beni gayri ihtiyari gülümsetti. Ustanın evi olmazmış, terzi kendi söküğünü dikemezmiş gibi sözleri doğrulayan bir olaydı yaşadığım. Son model bir arabadan inen takım elbiseli ve kravatlı biri için düşülen durum hem zor hem komik bir durumdu gerçekten.

Uzun bir arayıştan sonra, masum bir ses tonu ve gülümseyen bir yüz ifadesi ile "Galiba üzerimde para yok" dedim. Bunu dememle birlikte, bakkalın poşeti elimden bir hışımla geri alması ve kızgın bir ses tonu ile "Parasız adam lüzumsuz adam" demesi bir oldu. Neye uğradığımı şaşırdım. Kamera şakası gibiydi. Kızsam mı gülsem mi bilemedim. Küçük bir şok yaşamıştım. Söylediği cümle zihnimde tekrarlandı. Adam bana baya baya hakaret etmişti.

Yakasına yapışıp, "Ne diyosun lan sen, sensin lüzumsuz. Suratında meymenet yok, bir de kalkmış dükkan açmışsın, tez zamanda batarsın inşallah" gibi geri bildirimler vermemek ve kötü bir şey söylememek için kendimi tuttum. Çünkü o an sabretmenin tam zamanıydı. Zaten daha önceki tecrübelerimden biliyordum ki, böyle durumlarda sabredersem, sonrasında kader o kişiye benden daha iyi geri bildirimler veriyordu. İşim gereği yüzlerce esnaf tanımıştım. Bu konuda çok tecrübeliydim. İşletmecilik hataları veya işletmelerdeki başarılı uygulamalar konusunda kitap bile yazabilirdim. Bu hakareti, bu kişinin ticarette acemi olmasına, henüz esnaf olamamasına ve karakterinin de buna uygun olmamasına bağlayarak hiç karşılık vermeden oradan ayrıldım.

Aradan çok geçmedi, benim kiraya vermek istediğim evime bu bakkal talip oldu. Fakat kira tutarını 200 lira indirmem için çok uzun süre ısrar etti ve pazarlık yaptı. O konuşmayı pek beceremeyen adam gitmiş yerine sanki profesyonel bir pazarlamacı gelmişti. Söylediğine göre çocuklarının hepsi okul çağındaydı, dükkânı yeni açmıştı, maddi durumu çok iyi değildi. Yaptığım küçük bir araştırmada taahhütlerine bağlı bir insan olduğu kanaatine vardım. Üstelik bana söylemediği bir şey daha öğrenmiştim: Bir çocuğunun önemli bir sağlık sorunu vardı. Benim de kalbim onu reddetmeye elvermedi ve evi onun istediğinin çok az üzerinde bir rakama ona kiraladım. Kiracılığında da hiç sorun yaşamadım. Bir zaman sonra evden ve siteden ailece çok memnun kalmışlar ve benden bu evi onlara satmamı istemişlerdi. Fakat benim istediğim fiyatı çok bulan bakkalımız bu sefer de istediğim rakamdan 20.000 TL daha azına beni ikna etmeye çalıştı. Çok uzun süre ısrar etti. Israrcılığı ve pes etmemesi takdire şayandı doğrusu. Yakını olan bir milletvekili adayına ve çalıştığım kurumun genel müdürlüğünde çalışan bir kişiye beni bu konu için aratması gibi, beni her defasında şok eden girişimleri oldu. Bu konuda onu ekibimdeki pazarlamacı arkadaşlara örnek bile gösterebilirdim. Çünkü takip ve ısrar bir pazarlamacının olmazsa olmazlarıydı.

Ben satma niyetinde olmadığımı fakat İstanbul şartlarında belirttiğim rakamı fazlası ile hak eden bu evi satsam bile daha düşük bir rakama satamayacağımı belirttim. Eşi ile birlikte beni başka bir şehirdeki iş yerime ziyarete geldiler. Misafirperverlikte kusur etmemeye ve yanlış bir söz söylememeye özen gösterdim fakat onların istediği rakama satamayacağımı defalarca tekrarlamak zorunda kaldım. O ana kadar yaşadığımız o kadar süreçte, onca görüşmede, iki ekmek, iki lira ve parasız adam lüzumsuz adam konusu benim tarafımdan ima ile bile olsa gündeme gelmedi. Bakkalımız da bunca zaman ne o konuya değindi ne bir özür diledi. Fakat eşine bahsetmiş olmalı ki, ilk önce eşi, sonra da bakkalımız benden o söz nedeni ile özür dilediler. Evi, bunun için onlara satmadığımı zannediyorlarmış. Fakat ben onlara asla bu konunun kararımda etkisi olmadığını söyledim, etkisi olsa kiraya verirken olurdu diye izah etmeye çalıştım.

Bir süre sonra aynı siteden metrekaresi daha düşük bir daireyi satın aldılar. Onlar çıkınca ben evi tekrar kiraya vermedim. Zaten çok geçmeden tayinim çıkınca o eve ben kendim taşındım. Birkaç sene aynı sitede komşu olduk. İyi bir ailesi vardı. Kendisi de özünde iyi bir insandı. Fakat ben sorun etmesem de "Parasız adam lüzumsuz adam" cümlesi ve "2 lira", "200 lira" "20.000 lira" rakamları ister istemez aramızda bir mesafeye neden olmuştu. Düşünmeden edilmiş sözler yaydan fırlayan oklar gibiydiler. Geri almak mümkün olmuyordu. ❖

# Pusudaki Düşmanlar

ADNAN ŞİMŞEK

*Pusudaki değişmeyen düşmanlar, binlerce yıl önce de vardı, şimdi de var. İnsanların, işletmelerin hareket kabiliyetini kaybetmesine, yani atalet zindanına düşmesine yol açan, çöküşe sürükleyen bu iç faktörler, işte bu sessiz düşmanlar...*

*Bence ataleti en iyi anlatan, haşlanmış kurbağa sendromu. Isısı yavaş yavaş artırılan su dolu tenceredeki kurbağanın sıçrama refleksi bu süreçte kaybolur ve haşlanarak ölür.*

*Atalet, kabiliyet çekirdeklerinin ısırgan otları arasında boğulmasına yol açar. Zihin ve gönüllerde açan çiçekler de yavaş yavaş solar. Atalete sürükleyen sinsi düşmanları tanımak, hedefi olan insanlar için önemlidir. Gelişmemizin önündeki bu engelleri iyi tanıdığımız ölçüde tedbir alabiliriz.*

*Maddi ve manevi gelişme yolculuğumuzu engelleyen, atalet zindanına sürükleyen sebepleri bu amaçla ele aldık.*

*...*

*Yeryüzü standartlarının zaman aşımı da son kullanma tarihi de yok. Dün de, bugün de işleyen demir ışıldıyor; duran demir paslanıyor; hareketsiz su bulanıyor, kokuşuyor.*

> *"Gerçek düşmanlarımız sessizdir."*
> *— Paul Walery*

*İnsanları atalet zindanına götüren düşmanlar da her zaman pusuda oldu ve olacak. Tedbir alınmadığında, sorunlar çözülmediğinde, özel hayatımız da, işletmeler de krizle karşı karşıya kalacak.*

*Bunları düşündüğüm esnada, "Münazarat"taki bazı değerli tespitler, hatırıma geldi. Aforizma gibi kısa ve özlü bazı tespitleri temel alan yorumlarımı paylaşmak istiyorum.*

*...*

*Başta dediğimiz gibi, insanları ve işletmeleri bitiren, atalet zindanına düşüren, içimizdeki hep aynı düşmanlar. Bu düşmanların hepsi etki alanımızda ve içimizde. Fark ettiğimiz ve aksiyon aldığımızda üstesinden gelinebilecek bu düşmanlar, ilgi alanımızdaki düşmanlardan çok daha tehlikeli...*

*Şöyle sıralayabiliriz:*

*1- Ümitsizlik*
*2- Üstünlük meyli*
*3- Acelecilik*
*4- Bencillik*
*5- Tembellik*
*6- İşi birbirine bırakmak*
*7- Haddini bilmemek*
*8- Rahat meyli*

*Bu yazımızda sıradaki maddelerden en başta yer alan "ümit" konusuyla ilgili bir giriş yapacağız.*

**Gelişmenin Önündeki En Büyük Engel: ÜMİTSİZLİK**

*Şevk ve ümit, hayatın enerji kaynağıdır.*

*Yaşamayanın ümidi olmaz. Ümidi olmayana da yaşıyor denemez.*

*...*

*Rehber eşliğinde zürafa avına giden grupta yer alan bir iş adamından dinlemiştim:*

*Çıktığımız safaride zürafaya nişan aldım, ateş ettim ve vurdum. Zürafa sendeledi, fakat yine de koşmaya devam etti. Tüfeği tekrar avıma doğrultup ateş etmek üzereyken, rehberimiz tüfeğin namlusunu tutup aşağı eğdi ve şunu söyledi:*

*"O öldü, haberi yok..."*

> *"Fırsatlar umutsuzların değil, mücadeleden korkmayanlarındır."*
> *— Goethe*

*Zavallı zürafa bir müddet daha koşmaya devam etmiş ve nihayet yığılıp kalmış.*

*Rehberin bu cümlesi, işte o an zihnimde yankılandı...*

*Ümitsizlik kurşunu da saplanınca neler olmuyordu ki... Otuzunda vurulup ölen, altmışında gömülmeyi bekleyen nice insan ve daha ötesi nice işletme canlandı hayalimde. Haberleri yoktu, gerçekten. Hareket halindeki cenaze gibiydiler.*

*Sonra, insanları canlandıranın ümit, öldürenin ise ümitsizlik olduğunu; ümitsiz ve olumsuz düşüncelerin, insanları ve işletmeleri nasıl bitirdiğini düşündüm. Bu düşüncelerle birlikte birçok hatıra bir film şeridi gibi geçti sızlayan yüreğimden.*

*...*

*Ümitsizlik ile başarısızlık arasında sıkı bir irtibat var.*

> *"Dünyadaki karışıklıklara sebep; kurnazlık ve kötü niyetten ziyade, yanlış anlamalar ve atalet olduğunu anladım."*
> *— Goethe*

*Ümidini kaybettiği için başarısızlığa düşmek ve başarı elde edemediği için ümidini kaybetmek... İnsanın enerjisini emip bitiren, ürkütücü bir sarmal bu...*

*Evet, yaşamayanın ümidi olmaz. Ümidi olmayana da yaşıyor denemez.*

*Ancak, hayalcilikten öteye geçmeyen bir ümit ile, gerçekçi zeminde filizlenen bir ümit, çok farklı şeyler.*

*Hayalin ümide ihtiyacı var, ümidin ise hakikate...*

*Çölde günlerce susuz kalmış, su bulmak ümidiyle yürüyen birinin gördüğü serap gibidir bazı ümitler... Aç tavuğun, kendini buğday ambarında zannetmesi gibidir.*

*Arzu safhasındaki hayallerimize, hakikat elbisesi giydiririz bazen.*

*Hayali hakikat zannederiz. Gerçekleri görmeye başladığımızda ise, içimizi acıtan bir hayal kırıklığı yaşarız.*

**Ümit Kuvvetimizdir**

*Ümit ve kararlılık; inanç dolu bir kalpte kök salınca, Allah'ın izniyle bütün beşeri sınırlar ve engeller aşılır. Hakikatli ümit ile çaba sarf etmek kendi sorumluluğumuzdur.*

*Şayet ümit olmasaydı; ne uçaklar uçar, ne çiçekler açardı...*

*Hezarfen Ahmet Çelebi'nin, Wright Kardeşler'in ümidi insanları gökyüzüne taşıdı.*

*Yaratıcımızın kullarına olan sevgisinin mührüdür çiçekler. Her bir çiçek bizden henüz ümit kesilmediğini, yaşama sevincini ruhumuza hissettirir.*

*İnsanın bugünkü gücünün kaynağı, geleceğe yönelik ümididir.*

*Ancak ümidi olanın şevki, şevki olanın hedefi, hedefi olanın planı, programı ve etkili gayreti olur.*

*Ancak yüreği ümit dolu bir insanın gönlünde, bir gaye-i hayal, gelecekteki umutlara dair net bir fotoğraf, yani, bir vizyon var olabilir.*

*Vizyonu olanın, yüreğinde yatan bir aslan var demektir.*

*Ancak böyle bir zihin, emaneti ehline teslim etmek için dikkat eder; kabiliyetli insanı yükselten bir sistem tesis eder. Sistemi saydamlaştırmak, insanları motive etmek gayretini taşır. Farklılıklardan sinerji var eder. Omuz omuza veren üç kişi 111 kıymetinde ve kuvvetinde olur. Etkili ve sürekli bir geri bildirim ile hataları görüp düzeltmeye yönelik bir kontrol mekanizmasını yapılandırır.*

> *"Hayat dardır, doğru. Ama ümit de geniştir."*
> *— Goethe*

*Ümitsizlik ise; yaşama şevkini yıpratır, öldürür ve çürütür. Atalarımız boş yere dememişler: "Ümit yok olunca koşan at, koşmaz olur."*

*Geleceğe dair ümidini kaybedenlere Mehmet Akif şöyle seslenir:*

*"Âtîyi karanlık görerek azmi bırakmak.*

*Alçakça bir ölüm varsa, eminim budur ancak."*

*Yaratıcımızın rahmet ve hikmetine samimi ve gerçek manada güvenen bir insan, en olumsuz şartlarda bile ümitsiz olamaz. Ümitsizliğe düşmek yanlışına düşmez. En iyiyi ümit ederek ve en kötüye hazırlanarak, şevkle rotasını belirler.*

**Tırtılın 'Yolun Sonu' Dediği Yerde, Usta, 'Kelebek' Dermiş**

*Ümit konusunda dün olduğu gibi bugün de iki çeşit insan ve işletme anlayışını belirgin olarak görürüz:*

*Başarılı olanlar; ümitli, endişesiz, tehditleri göz ardı etmeden fırsatlara odaklanan, esnek, iyimser yapılarıyla gelişenlerdir ekseriyetle.*

*Başarısız olanlar ise; ümitsiz, sorunlara odaklanmış, değişime kapalı ve kalıplaşmış, kötümser tutumlarıyla gelişmelere intibak edemiyor. Ümitsizlikle atalet zindanına düşüyor ve kepenk indiriyor.*

*Halbuki, hızla değişen bir dünyada, olduğumuz yerde durmak bile, hızlı bir şekilde geri gitmenin yoludur.*

*Mesela işletme bazında baktığımızda, her dönemde piyasa rüzgârlarında yelkenlerini iyi ayarlama hüneri gösteren işletmeler var. Bunlar, katma değer var edebilenler. Piyasa ihtiyaçlarını doğru analiz edip cevap verenler. Doğru hizmet ve kalite standartlarını uygulayabilenler. Hedeflerine doğru ilerlemek konusunda yeryüzü standartlarına uygun rotalarıyla yol alanlar. Milattan önce de bu böyleydi, kripto paraların ekonomide yer aldığı günümüzde de böyle...*

*...*

*Evet ümit ve şevk dolu bir insan aktiftir, enerji doludur. Bedenini, duygularını ve zihnini sürekli güç ve enerji üretecek şekilde beslediği müddetçe gelişme yolunda adım atar. Kötümser insanlarla mesafeli durduğu, canlı ve coşkulu, değerleri olan insanlarla birlikte olduğu müddetçe enerji dolu atmosferi devam eder.*

*Dünyanın sıkıntılarından, güçlüklerinden, yâni rüzgârlardan şikâyet etmek yerine, hedef ve rotasını düzgün belirleyip, ümit ve şevkle yol alan inançlı insanlar bilirler ki: "Güçlükle beraber bir kolaylık vardır. Muhakkak, güçlükle beraber bir kolaylık vardır." (İnşirah Suresi; 5-6)*

*Her gecenin sonu sabah, her kışın sonu bahardır.*

*Çıkmadık candan ümit kesilmez, can varsa, ümit vardır.*

*Bilirler ki:*

*Ümit olmadan, umulan şey elde edilmez.*

*Birçok şey, her şey bitti sanılırken yeniden başlar.*

*Tırtılın "yolun sonu" dediği yerde, usta, "kelebek" dermiş.*

*Bilirler ki:*

*Ümitsizlik, aklı, kalbi, ruhu karmakarışık eder. Ümitsizlik, her gelişmenin önündeki en büyük engeldir.*

*Ümitsizlik, ruh sıkıntısının, akıl tutulmasının, fikir karmaşasının, sefahatin kaynağıdır.*

*Olumsuz düşünceler ve ümitsizlik, atalet düşmanının öncü kuvvetidir.*

*...*

*Sorumluluğumuz, yapabileceğimizin en iyisini yapma niyeti ve gayretiyle yaşamaktır.*

*Madem Allah var, öyleyse ümit var.*

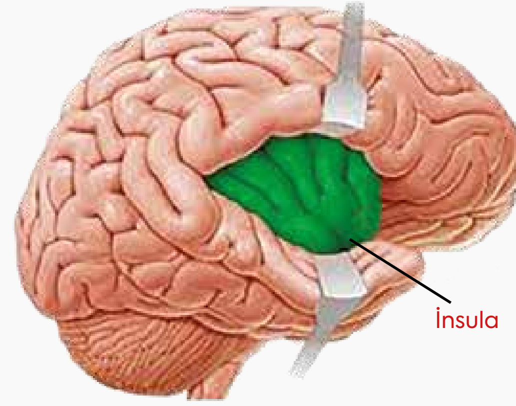
*Yaşasın ümit. Yaşasın samimi şevk ve gayret.* ❖



## Benliğimizin ve Aklımızın Gizli Üssü:

# İnsula

PROF. DR. SEFA SAYGILI




İnsula beynin uzun zamandır ilgi gösterilmeyen ancak insan üzerinde önemli rollere sahip bölgesi olarak yaratılmıştır. Beynin dışından görünmez, çünkü frontal ve temporal loblar arasında bulunur; beynin derinliklerinde gizli kalmış korteksin bir kıvrımıdır.

Arzu ve nefret, gurur ve aşağılama, suçluluk ve özür dileme gibi sosyal duygularla bağlantılı olduğunu; ahlaki duyguları, empatiyi ve müziğe karşı duygusal tepkiyi artırmaya yardımcı olduğunu araştırmalar göstermektedir.

Bağırsaktan gelen bilgilerin beyne aktarılması hususunda beyinde bulunan en can alıcı bölgelerden biri insuladır.  İnsula; benlik duygusunu sağlayan, ben ve sen ayrımında rol alan noktadır.

Beyin, insulada yer alan harita sayesinde mantıklı bir şekilde hareket etmemizi sağlar. Üşüme veya acıkma durumunda, bir şeyleri değiştirmek adına, beyinde yer alan bölgeleri motive eder. Bunun sonucunda titremeye de başlayabiliriz; ayağa kalkıp, mutfağa gidip buzdolabının kapağını da açabiliriz. İçimizde duyduğumuz o titreşimlerden insula sorumludur, iç organlarımız hakkında farkındalığımızı sağlar.

Hareket kabiliyetimizin en önemli hedeflerinden bir tanesi, sağlıklı bir denge çerçevesinde hareket etmemizdir. Soğuktan sıcağa, mutsuzluktan mutluluğa veya yorgunluktan uyanık bir ruh haline geçerek vücudumuzun hissedebilen bütün bölümlerini kapsayan bir resim oluşturmakla yükümlüdür.

Rasyonel düşünce, duygulardan ayrılmaz ve insula burada başrolü oynamaktadır. Bedensel durumları ve hisleri sosyal duygulara çevirir. Kötü bir tat veya koku ön insulada iğrenme duygusu doğurduğu gibi sevdiğimiz birinin dokunuşundan keyif alırız.

İnsula, aynı zamanda gelişmekte olan olaylar doğrultusunda bedeni hazırlar. Meselâ soğuk bir günde dışarı çıkmaya karar verdiğimizde; gerekli yerlere kan pompalanır, metabolizma alıştırılır ve dışarı çıkmadan karşılaşacağımız soğuk havanın nasıl olacağını önceden kestiririz ve buna hazır oluruz.

Korteksin büyük kıvrımlarından birinin arasına yerleştirilen insula, sevgi ve tiksinmenin sinirsel temelini oluşturur ve pek çok sosyal olayla ilintilidir. İnsula, insan davranışı üzerinde böylesi büyük bir etkiye sahiptir.

İnsula biz insanlara olabilecek en iyi halimize ulaşmamız, empati ve pozitif hisler kazanmamız konusunda faydalı olur. Ayrıca negatif ve bağımlı tarafımızı da ortaya çıkarır.

İnsulanın zarar görmesi ilgisizliğe, libido kaybına ve taze yiyeceği bayattan ayırt etme yeteneğinin kaybolmasına sebep olabilir. Yine insuladaki bir lezyon müzik zevkinin yok olmasına yol açabilir. Ayrıca zamanın ilerlemesi hissini de kaybedebilir.

Elbette ki insula aynen diğer önemli beyin yapıları gibi insula da bir bütünün parçası olarak çalışır. Beyindeki tüm yapıları ve 100 milyar sinir hücresini koordine eden, onların tam bir uyum ile çalışmalarını sağlamak ise ruhun görevidir.❖

# Peygamberimizin (asm) Ev İçindeki Hayatı

**MEHMET PAKSU**



Ailesine karşı Sevgili Peygamberimiz (aleyhissalâtü vesselam) kadar anlayışlı, hoşgörülü, engin gönüllü, sabırlı ve sevimli bir eş ve baba yeryüzüne gelmemiştir. Peygamberimizin bir eş olarak örnekliği o kadar üst düzeyde, o kadar yücelerde ve o kadar zirvede idi ki, Onun gibisini bulmak mümkün değildir.

Evin erkeği nasıl olmalı, eşine nasıl davranmalı, ona nasıl muamele yapmalı? Bunun en güzel misalini Peygamber Efendimizde görüyoruz. Bu yönüyle de Ona hayran oluyoruz.

...

Aile hayatında, karı koca arasında yaşanan en önemli problem ve sıkıntılardan birisi de yemek meselesidir. "Hanım ne pişirdin? Bu akşam yemekte ne var?" sorusuna olumsuz cevap alan bir erkeğin tutumu ve takınacağı tavrı aşağı yukarı hepimiz tahmin ediyoruz. Çoğu insan ya kızar veya eşini suçlayıp surat asar, küsüp darılır; belki daha da ileri giderek birtakım negatif davranışlar bile sergileyebilir.

Şimdi bu meselede Güzeller Güzeli Peygamberimizin nasıl hareket ettiğini, karşılaştığı olayları nasıl değerlendirdiğini görelim:

Hz. Âişe annemiz anlatıyor:

Allah Resulü bir gün bana, "Ya Aişe, yanınızda (yiyecek) bir şey var mı?" diye sordu. Ben, "Ya Resulallah, hiç bir şeyimiz yok," dedim.

Resulullah (aleyhissalâtü vesselam) "Öyle işe ben oruçluyum," dedi ve dışarı çıktı.

Sonra başka bir gün yine yanımıza geldi. Bu sefer, "Yâ Resulallah! Bize hays yemeği hediye geldi," dedik.

Resulullah, "Onu bana göster. Vallahi oruçlu olarak sabahlandım," dedi ve yedi.

(Hays, hurmaya yağ ve keş karıştırılarak yapılan bir yemektir.)

(Müslim; Sıyam, 170)

...

Peygamberimiz (aleyhissalâtü vesselam), evinde her yiyeceğin sadesini, doğal ve fıtrî olanını yerdi. Özellikle ekmek yapılacak olan unu elemez, kepeğiyle birlikte hamur açtırır, pişirtirdi.

Hz. Urve, teyzesi Hz. Âişe'ye bir yemek hazırladı. Sofraya yemek tabaklarının biri iniyor, biri kalkıyordu. Hz. Urve ne görsün, bir de baktı ki, Hz. Âişe yüzünü duvara çevirmiş, gözyaşını saklıyordu.

Hz. Urve, iştahımızı kaçırdın anlamında, "Ağzımızın tadını kaçırdın" dedi.

Hz. Âişe, Urve'nin gönlünü şu açıklamayı yaparak aldı:

"Resulullahı (aleyhissalâtü vesselam) hak üzere yaratan Allah'a yemin ederim ki, Allah Onu peygamber olarak görevlendirdiğinden beri vefat edinceye kadar hiç un elemedi." (Müsned-i Âişe Terc. Hadis No: 643. İbn-i Hacer el-Askalani, Zühd ve Rekaik, 3141)

...

Hz. Âişe'nin diğer bir talebesi olan meşhur Tâbiîn alimlerinden İmam Mesruk ise, Âişe validemizin sofrasında benzer bir hatırasını şöyle anlatır:

Hz. Âişe'nin yanına girdim, bana yemek getirtti ve şöyle dedi:

"Ben bir yemekten doyduğum zaman ağlamak isterim ve ağlarım."

Ben de, "Neden ağlarsınız?" diye sordum. Dedi ki:

"Resulullahın (asm) dünyadan ayrılıp gittiği anı hatırlarım. Vallahi, et ve ekmekten günde iki defa karnını doyurmamıştı." (Müslim; Zühd, 1)

Peygamberimizin (asm) bu tercihi, onun hayata bakış şekli ve hayat tarzıydı. O böyle rahat ediyor, böyle huzur buluyor, kendini böyle ifade ediyor, fiilen ve hâlen anlatıyordu.

...

Acaba Allah'ın Elçisi bir eş olarak evde nasıldı? Evde ne yapardı? Evde nelerle meşgul olurdu? Evdeki zamanını nasıl değerlendirirdi? Eşleriyle paylaştığı vakitlerde nelere öncelik verirdi?

Öncelikle, Efendimiz (asm) bizim gibi bir beşerdi; o da yiyor içiyor, ailesiyle vakit geçiriyordu. Fakat o maddi bakımdan bizlerin alışageldiği hayat standartlarının epeyce bir altında yaşamayı tercih ediyordu.

Peygamberimiz (aleyhissalâtü vesselam) lükse, şâşaaya ve şatafata düşmediği gibi, her şeyi alabilecek, her şeye sahip olacak imkanlara erse bile tarzını ve tercihini hiç değiştirmedi.

Evin içinde, ailesiyle birlikte olduğu zamanlarda, zannedildiği gibi öyle gölgesi ağır, kuralları katı; tavır ve davranışları sert, kaba, kırıcı hiç değildi.

Annelerimizden öğrendiğimize göre, Peygamberimiz evinde kendi elbisesini kendi dikiyor, eşyalarının tamirini bizzat kendisi yapıyordu.

Peygamberimizin geceleri evinde giydiği ayrı bir elbisesi vardı. Gün boyu üzerinde taşıdığı elbiseleri yatmadan önce çıkarır, duvara asardı. (Muhammed Hamidullah, İslam Peygamberi, 2:1077; İbnu'l-Cevzi, Vefa, s. 559)

...

Peygamberimiz (aleyhissalâtü vesselam) Medine hayatında en çok Hz. Âişe'nin yanında kalırdı. Diğer bazı annelerimiz kendi günlerini ve sıralarını Hz. Âişe'ye verirlerdi. Çünkü Hz. Âişe ilme olan merakı, soru sorma ve öğrenme ihtiyacı bakımından diğer annelerimizden farklıydı, bu konuda hepsinden öndeydi.

Sahabe-i Kiram, Peygamberimizin ev halini, evdeki hayatını hemen her vesileyle Hz. Âişe'ye sorup öğrenirlerdi.

Bu şekilde soru soranlardan birisi de Esved bin Yezîd idi. "Allah Resulü (asm) evde ne yapardı?" diye sormuştu:

Hz. Âişe ise Resulullahı anlatırdı:

"Resulullah, ailesinin işlerine yardım ederdi. Namaz vakti geldiğinde veya ezan okunduğunda ise işi bırakır, namaza giderdi." (Buhârî, Ezan, 44, Nafaka, 189; Tirmizî, Sıfatü'l-Kıyamet, 45; Müsned, Kitabü'z-zühd 8.)

...

O devirde kadınlar eşlerinden kötü muameleler görür, eziyet edilir, hatta öyle ki, kadınlar bir hayvan yerine bile konmazken, Sevgili Peygamberimizin evde eşlerine ve kızlarına karşı çok farklı bir tutumu vardı. Eşlerine ve evdeki diğer aile fertlerine en ufak sıkıntı vermediği gibi, ev işlerinde zaman zaman onlara yardım ederdi.

Peygamberimizin bu örnek davranışını Hz. Âişe anlatırken bir hatırasına şöyle yer verir:

"(Babam) Ebû Bekir (ra), bir gece bize bir davar budu gönderdi. Ben tuttum, Resulullah (asm) da kesti yahut Resulullah tuttu, ben kestim."

Hz. Âişe (ra) sözüne devam ederek; "Öyle zamanlar olurdu ki, Muhammed'in ailesinin, bir ay geçtiği halde, ne bir ekmek ve ne de bir kap yemek pişiremedikleri olurdu" dedi.

Bunun üzerine Humeyd dedi ki:

"Bunu, Süfyân b. Muhammed'in yanında söyledim de o, "Bazen iki ay geçtiği olurdu" dedi." (Müsned, Kitabüz'z-zühd, s.161)

...

Her zaman, her yerde ve her vesileyle Peygamberimiz (asm) temizliğe dikkat ettiği, çevresindeki insanlara temizliğe önem vermelerini tembih ettiği gibi; yaşadığı, günlerini geçirdiği evinin de temiz ve düzenli olmasını isterdi. ❖

# Allah'ı Bulan Her Şeyi Bulur

SELİM GÜNDÜZALP



Bir cuma namazında acizliğimi, fakirliğimi iliklerime kadar hissettim. Zaman zaman oluyor, fakat bu defa çok başkaydı. O an her nefes alışımın, her zerremin dahi Allah'ın iznine bağlı olduğunu hakkalyakîn hissettim. Sanki perdeler açıldı, Onsuz olamayacağımı gördüm. Bir hiç olduğumu, yaptığım işlerin Onun ilmi, iradesi, kudreti olmadan olmayacağını ayan beyan gördüm.

Rüzgar dindi, dalgalar dindi, sekinetli bir hal oldu ruhumda. Hayatımın her anını bu duygu ile yaşamak isterdim. Hani insan bir dertten şifa bulunca sevinir ya; ben de deva bulunca asıl derdimi ve şifamı anladım, öyle sevindim.

Dilimde Allah
Kalbimde Allah
Allah, illallah
Zikrimde Allah
Fikrimde Allah
Gönlümde Allah
Allah, illallah

...

Gözlerim buğulandı. İnsanın Allah karşısında hiçliğini hissetmesi ne kadar büyük bir hazineymiş. Şükür ki ne şükür...

Rabbim seni bilmeden biz bir hiçiz. Her şeyimiz sana bağlı. Ruhum seninle nefes alıyor, kalbim seninle atıyor; hayatım, her şeyim sana bağlı.

Şahane bir manzara karşısında gözlerinizi kapatınca nasıl kayboluyorsa, kalbin önündeki perdeler de insanın Rabbine olan olmazsa olmaz ihtiyacını böyle göstermiyor işte.

Allah (cc), kuluna nefsinden kendini bildiriyor. Aciziz, Allah bizim için yaratıyor; havayı, suyu, şifayı, rızkı, duygularımızı, her şeyi yaratıyor. Fakiriz, ihtiyaçlarımız var, onları bize lütfediyor; nefes almaktan yaşamaya, rızıktan şifaya, ebedi hayata kadar her ihtiyacımızı Allah veriyor. Yaratan O, veren O...

Bunun için aczine ve fakrına bakan Rabbini bulur. "Nefsini bilen, Rabbini bilir" demişler.

Dilimde Allah
Kalbimde Allah
Allah, illallah
Zikrimde Allah
Fikrimde Allah
Gönlümde Allah
Allah, illallah

...

Yaşadıkça anlıyor insan; öğrene öğrene yaşıyoruz.

Hz. İbrahim gibi, batanları, gidenleri, sönenleri, boş yere oyalayan ve ömür tüketenleri geçmedikçe gerçekleri pek göremiyoruz.

Hayat da aslında bunun için, yaşadıklarımız bunun için var diye hissediyorum: İnsanın Rabbini tanıması ve bulması için. Bırakıp gidenlere bedel, asla bırakıp gitmeyen Rabbini bulmak; insanı, hissettiklerini anlamayanlara bedel, insanı en iyi anlayan ve derdine derman verebilecek olan Rabbini bulmak; sadece menfaatini düşünenlere bedel, gerçek dostu olan Rabbini bulmak; olmayacak hayalleri vaad edenlere bedel, gerçek nimetleri ve lütuflarıyla insana kusursuz mutluluk ve huzur veren Rabbini bulmak; değer vermeyenlere bedel, insana kâinattan daha fazla değer veren ve bunu, tüm yerdeki gökteki her şeyi insan için çalıştırarak gösteren Rabbini bulmak... Hayatın asıl anlamı, amacı, insana faydası bu diye düşünüyorum...

Bu evren, bu dünya bir fabrika ise, onun en değerli mahsulü, insanın Rabbini tanıması, Onu bulmasıdır. Belki de bu fabrika sadece bu mahsul içindir...

Bunun için Allah bize ne verirse güzeldir. Gülüne bak rahmetini bul; dikenine bak hikmetini gör. İnsanın eğitimi meşakkatlidir; insanı zorluklar olgunlaştırır. Bu sebeple dünya aynı zamanda meşakkatlidir; çünkü insanın okuludur, sınandığı yerdir. Zahmette rahmet vardır demişler boşuna değil. İnsan da evladını sever, ama olgunlaşması için yaşadığı zorluklara razı olur; bu da sevginin bir tezahürüdür.

Bakmayı bilirsek, her şeyde Rabbimizin rahmetini bulabiliriz...

Dilimde Allah
Kalbimde Allah
Allah, illallah
Zikrimde Allah
Fikrimde Allah
Gönlümde Allah
Allah, illallah

...

Ey hazineyi dışarıda arayan... Hazine sensin...

Sevelim. Sevme duygusunu veren Allah'ı sevelim. Sevme duygusunu sevelim. Her şeyi, insanları sevelim.

Sıfır sermaye ile her şeyi kazanmanın mümkün olduğunu insanda görelim. Nasıl bir Allah'a iman ettiğimizi şükürlerle tekrar tekrar görelim.

Ve bilelim: Allah'ı bulan her şeyi bulur; Onu bulmayan hiç bir şey bulmaz, bulsa da başına dert bulur... ❖

MUAMMER ERKUL



# Işıkböceği

Sen; **umut ol.**

Umutsuzluğun kol gezdiği yollarda.

Yollarda engeller var. Yollar çamurlu ve yollar karanlık.

Sen; **ışık ol.**



Işıklar sönebilir. Işıklar söndürülebilir.

Yüreğin var mı senin?

**Varsa yüreğin, onu yak!**



Işıklar söner, söndürülür; onlar, başka ışıklar...

Senin ışığın "senden" geliyor; senden başkasının, söndürmeye gücü yetmez.

**Kendini yak;**

Adın **"ateşböceği"** kalsın!



Türküler söyle; el ele tutuştuğun **"ışıkböcekleri"**yle...

Sevdalardan bahseden.

**Aşkın adını, sen koy.**



İsim babası ol hiç keşfedilmemiş iyiliklerin.

Bir telefon et... Bir mektup yaz... Bir kapı çal...

**Bir babasız çocuğun perçemine gözyaşını bırak.**



**İyiliklerinin başında türbedâr gibi bekleme...**

Çaldığın kapılardan "çal" kendini, gözükme.

Gölge değil, sevinç bırak...

Ateş bırak, ışık bırak, aşk bırak...



Onun gözündeki yaşı kurut...

Bir babasız çocuğun perçemine gözyaşı bırak.



"Yok" deme; çok şeyin var.

"Var"ına şükret;

**"Var" diyen dilin var!..**



Yâr arama;

Yâr bildiğin herkes yâr...



Umutsuzluğun kol gezdiği yollarda umut ol.

Çaresizliğin dört döndüğü yerlerde çâre ol.

**İlâç ol, derman ol...**



Yollarda engeller var. Yollar çamurlu ve yollar karanlık.

Işığı söndürülmüş yollarda;

**Sen "ışık" ol.**

**"Sen" ışık ol!** ❖

# Bilet...

**(Birbirimiziniz artık!)**

Ufuk resminin tam ortasında açtığı delikten göründü tren. Sonra taa öbür ufka kadar uzayan bir çığlık kopardı...

Ter tüten, sert çelikten gövdesi ışıl ışıldı. Güneş, ışıklarını onda sektirerek gönderiyordu.

İçimde vişne reçelleri kaynamadaydı...

Dolunay gibi...

Gerili yay gibi...

Ama bir kara tay gibi yaklaştı tren.

İçimde pembe köpükler kabarmadaydı...



Boş değildi bu tren;

Ama binecek herkesin bir yeri vardı!



Uğultuları yarıp önümüzde durdu. Hayret! Yorgun değildi... Bezgin, hiç değildi. Gözleri ışıl ışıldı ve gücünü mesafelerden alıyor gibiydi.

Herkes gibi ben de koştum...

Herkes gibi benim de başımda bir görevli belirdi;

- Biletinizi görebilir miyim?..

Bilet mi?.. Bak bu hiç aklıma gelmemişti. Nasıl düşünmemiştim?.. İşte şimdi tam önümde olduğu halde... O, olağanüstü kokusunu duyabildiğim halde, bir adım atıp binemiyordum.

Bu tren benim için de gelmişti buraya... Kaçıramazdım onu, binmeliydim...

- Biletinizi görebilir miyim?

- Herkes biniyor ama...

- Herkes binmiyor... Bileti olanlar biniyor!

- Peki, peki... Bak, param var. İstediğin kadar ödeyebilirim, lütfen çekil önümden.

- Bu trenin biletini para ödeyerek elde edemezsin!..



- Ne olur... Binmek istiyorum. Binenler bindi, şimdi tren kalkacak. Yalvarıyorum!.. Burada kalamam ben. Bir şeyler yapın, rica ediyorum.

- Bu trenin biletine yalvararak sahip olamazsın!

- Ama... Ben bu ânı, yıllardır bekliyordum...

- Boşuna gözyaşı dökme. Bu trenin biletine ağlayarak da sahip olamazsın... Bunun için artık geç, sen bir sonraki treni kaçırma!..



Tren hareket etti. Tutulmaz hızına ulaşmadan, yanında koşuyordum ve bağırıyordum:

- Ne yapmalıyım?... Biletimi nasıl almalıyım, söyle banaaa...

Hızlanan trenin penceresinde, deminki görevlinin kararlı suratı belirdi. Bana doğru küçük bir kâğıt parçası savurdu.



Nefes nefese koştum, yere çöktüm, kâğıdı açtım ve okudum:

"Başarı treninin bileti, BEDEL ödenerek alınır!"



Kalbimin üzerindeki gömlek cebimde ne varsa fırlatıp attım. Bu notu oraya koydum.

Kafam aydınlanmıştı şimdi.

Ayağa kalkmış ve yeni trenin geleceği yöne doğru yumruğumu sıkmıştım:

"- Gel... Birbirimiziniz artık!.." ❖

# İlişkiler ve Oksitosin

**NİHAL BALCI**



"Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten" kitabının yazarı ve bir evlilik danışmanı olan Dr. Gray kendi evinde yaptığı kamplarda, çiftleri ayırıp evliliklerinde problemin ne olduğunu yazmalarını söyler. Sürenin bitiminde erkekler: "İşte! İşte problem!" derler; çünkü kendi ellerinde 1, kadınların elinde ise önlü arkalı 5 sayfa vardır. Erkeklerin sayfası "şikâyetçi, inatçı," gibi bir-iki kelime kullanarak yapılan bir listedir. Kadınların listesi ise "Eğer öyleyse şöyle, ama böyle olmazsa," gibi pek çok bağlaçla yazılmış uzun cümlelerle doludur.

Dr. Gray erkeklerin ona gelip "John, ne yaparsam yapayım ne dersem diyeyim, her şey daha kötü oluyor," dediğinde, "Çünkü yaptığın ve söylediğin şeyler yanlış," diye cevap verdiğini, bir ilişki koçu olarak eşini mutlu etmek için ne yapılması gerektiği sorulduğunda bunun cevabının "hiçbir şey" olduğunu söylüyor.

Bana sorarsanız güzel bir geçim için eşlerin yapabileceği pek çok şey olsa da, Dr. Gray bu noktada haklı. Bizler yetişkin, olgun insanlarız. Herhangi birinin bizi mutlu etmesine ihtiyacımız yok. Zaten kimse mutlu edilmek için evlenmesin. Herkes önce kendi halinden memnun, elindekilerle mutlu olsun, sonra da mutlu biriyle evlensin. Beraber daha çok mutlu olsunlar. Hem başarılması gereken bir proje gibi, ben bu insanı düzeltirim, tamir ederim de demesin. Kendini düzeltmeye baksın. Herhalde insanın eşine ve çocuklarına verebileceği en güzel hediye bu.

Erkekler evlendikten sonra eşlerinin hiç değişmemesini istermiş. Ama bu mümkün değil. Dr. Gray'e göre kadınlar biraz hava durumu gibi. Ve hava durumunu değiştiremezsiniz. Bazen güneş açıyor, bazen yağmurlu, kimi zaman tufan, fırtına. İşte böyle bir fırtına üzerinize geldiği zaman ne yapmanız gerekir? Fırtına gelince ne yapmak ister ki insan? Herhalde kaçıp bir çukur bulup, içine girip, üstünü de kapatmak ister. Fakat bunun aksini yapıp, problemin ne olduğunu sorup, öğrenmeye çalışmanız ve bir ulu çınar gibi yerinizi korumanız gerekiyor. Fırtına esip gürleyecek, belki sarsılacaksınız. Tüm benliğinizle arabanın anahtarlarını alıp kaçmak isteyeceksiniz. Ama dayanacaksınız. Eşiniz bu halinizden etkilenip şaşıracak ve bir an duraksayacak. Tam o an şöyle diyeceksiniz:

"Söyle hayatım, dinliyorum."

İşte o an eşinizin Süpermen'le evli olduğunu düşündüğü an olacak.

...

Kadınlarda hipokampus erkeklerden daha büyük. Hafızaları daha iyi. Hafızayı bir kütüphane gibi düşünürsek birinci katta her şey, ikinci katta da nişanlandığınız ilk günden itibaren yaptığınız her hata kaydediliyor. Ve eğer bir kadın strese girerse her iyiliğinizi unutup, bu ikinci kata çıkıp yaptığınız her hatayı hatırlıyor.

Ortalama stres durumlarında bir kadının beyninin duygularla ilgili kısmına fazlaca kan gidiyor.[1] Beyni hatıralar ile bombardıman oluyor, unutamıyor. Bu ikinci kattan inebilmenin tek yolu ise stresi azaltabilmek. Hayatta illaki problemler olacak. Her şeyin mükemmel olması zaten olamaz. Önemli olan, bizim bunlarla nasıl başa çıkabildiğimiz.

Stresi azaltabilmenin pek çok yolu var. Eğer oksitosin hormonu artarsa kadınlarda stres azalıyor. Hanımımla çok kötü tecrübeler yaşadık, biraz da asabi deyip, suni olarak dışarıdan oksitosin alıp, hap olarak belki eşinize verebilirsiniz. Keşke bu kadar kolay olsa değil mi?

Çok güzel bir akşam geçirirsiniz. Ertesi günü de çeker sizi vurur. Suni ilaçlar böyle... Sizi alıp yükseklere çıkarır, sonra da yere çarpar. Yan etkileri çok. En güzeli doğal yollardan oksitosin almak.

Örneğin bahsettiğimiz şekilde fırtına çıktığında bir ulu çınar gibi yerinizde durabiliyorsanız, güneşli bir günde gölgenizden istifade edilebiliyorsa, çalışıyor, işinize gidip geliyorsanız, iletişim kurabiliyor, eşinizin gözünün içine bakabiliyorsanız, zaten günlük olarak hanımınızın oksitosin durumuna çok katkıda bulunuyorsunuzdur. Bunun dışındaki şeyler önemli ama küçük şeyler aslında. Pahalı hediyeler almaya, çölleri aşmaya, dağları delmeye falan gerek yok. Bulaşığa yardım etseniz yeter. Dikkat ederseniz ibadetlerin de az bile olsa devamlı olanının daha hayırlı olduğu söyleniyor. Tüm bu küçük şeyler size birer oksitosin puanı olarak geri dönüyor. Ve sonuçta dönüp dolaşıp aslında sizi mutlu ediyor.

Oksitosin bir nöropeptid. Yani beyin hücrelerinin birbiriyle haberleşmesini sağlayan bir protein. Ayrıca bir hormon: Beyin hücreleri tarafından vücut ile iletişim kurmak için salgılanıyor. Küçücük bir beyin kimyasalına göre görevleri pek büyük.

Oksitosin, kaygı, stres ve korkuyu azaltıyor.[2-3] Bununla beraber, ilişkiler, hamilelik ve doğumla ilgili kötü tarafların unutulmasına ve iyi yönlerin hatırda kalmasına neden olduğu düşünülüyor.[4-5]

Bir anahtar bir kapıyı açar, ama başka bir kapıyı kilitlemez. Oksitosin nasıl oluyor da bir mekanizmayı açık bırakıp diğerini siliyor? Mikroskobik bir şey 3 karanlık içindeki beyinde, haritasız, işaretsiz, hatırayı nasıl buluyor? Neye benziyor ki bu hatıra? Feneri de yok... Nasıl anlıyor mutlu ya da hüzünlü olduğunu? Sonra nasıl bastırıyor, acılı olanı? Nasıl ona sözü geçiyor? Akılsız, şuursuz, elsiz, gözsüz ve kulaksız hali ile bu kadar karışık bir yer olan beyinde nasıl da akıl, bilgi, tecrübe gerektirecek işleri, sessiz sedasız yapabiliyor? Bunca yaptığı işin maaşı nedir? Ne menfaati var da insanın mutluluğuna çalışıyor?

Yaratanının kaleminin mürekkebi, mini minnacık, ama itaatkâr bir askeri olarak eline verilen görevler bununla da sınırlı değil. Yapılan onca araştırmalar ile içine girdiği mekanizmaların karmaşıklığının, bireyde ve toplumda neden olduklarının, akıllı ve şuurlu insanlar olarak ancak bir kısmını anlayabiliyoruz.

### Çiftler ve Oksitosin

2012'de yapılan bir araştırmada beraberliklerinin ilk üç ayında olan çiftlerin kanlarında, bekarlara göre daha yüksek miktarda oksitosin tespit edilmiş. 6 ay sonra tekrarlanan testler oksitosin miktarının azalmadığını göstermiş.[6]

Hatta oksitosin ile eşlerinin yüzlerinin, başkalarına göre, erkeklere daha güzel göründüğü ve beyindeki ödül ile ilgili bölgeleri aktive ettiği görülmüş.[7]

Mecnun'a sormuşlar: "Bu kız için mi?" diye.

"Siz ona benim gözümle bakın," demiş. "Güzelliğin beş par'etmez, bu bendeki aşk olmasa," acaba sandığımdan çok daha hikmetle söylenmiş cümleler mi?

Başka bir sosyal deneyde ise birlikte resim dersi alan ve masa oyunu oynayan çiftlerin de oksitosin miktarının arttığı bulunmuş.[8] Yazarlar ev haricinde, farklı bir ortamda birlikte bir aktivite yapmanın faydasını vurgularken, elini tutma, resim yaparken elini omzuna koyup cesaretlendirme gibi küçük şeylerin de önemine dikkat çekiyorlar.

### Bazen Gelenek ve Göreneklerimizin Altı Sandığımızdan Daha Dolu Olabiliyor

Kız isteme, söz, nişan gibi özel zamanların bir parçası olan çiçek ve çikolatanın doğal olarak oksitosini artırdığı ve belki de bu yüzden insana sevildiğini hissettirdiği tespit edilmiş.[9-10-11] Gelen bir iki demetten başımızı kaldırıp etrafımıza da bir bakalım. Bizim için koca bir baharı yaratan Rabbimiz var. Açan her tomurcuk ile bize sevildiğimizi hissettiriyor...

Oksitosin üzerine araştırmalar yapan Paul Zak, İngiltere'de bir düğüne gidip bir masa kurar. Gelin ve damattan başlayarak bütün davetlilerin hem düğünden önce hem de sonra kanlarından numuneler alır. Bunları laboratuvarına götürüp test ettiğinde, düğünden sonra alınan 156 numunede de oksitosin miktarının arttığını tespit eder. İşin ilginç tarafı, en fazla oksitosin artışı gelinde, daha sonra sırasıyla yakınlık derecelerine göre akraba ve diğer arkadaşlardadır. Sadece damat bu trendin bir nebze gerisinde kalır. Ondaki artış gelin kadar çok değildir. Damadın da testosteron miktarı çok artmıştır. Testosteron ise oksitosinin etkisini azaltır.

### Oksitosin Hayvan Davranışlarında da Etkili

Yavruların ağlamalarına ilgisiz, genç farelere oksitosin verilirse birden, yavruları toplama, yuva yapma gibi anne farelerin yaptıklarını yapmaya başlıyorlar.[12]

Tek eşlilikleri ile ünlü kır fareleri, beyinlerinde oksitosin bloklanırsa, eşlerine ilgisizleşiyorlar. Onların da beyinlerinin zevk alma bölgesinde aynı insanlarda olduğu gibi oksitosin reseptörleri var. Tam tersi çok eşli yaşayan çayır fareleri ise oksitosin verildiğinde birden tek eşli bir yaşamı tercih etmeye başlıyorlar.[13] (Resim 1-2)


Resim 1: Kır fareleri
Kaynak: Dr. Zuoxin Wang


Resim 2: Çayır faresi

### Oksitosin Sadece Çiftler Arasında Değil Anne ve Bebek Arasındaki İlişki İçin de Önemli

Aslında oksitosin ile ilgili ilk heyecan 90'larda, bebeklerini emziren hanımların, mama ile besleyenlere göre, psikolojik ve sosyal stres karşısında daha sakin olduğunun keşfedilmesi ile başlamış.

Beyinden salgılanan oksitosin hamilelik boyunca sürekli artar. Doğumda ise daha fazla ve sık kana verilerek rahim kaslarının kasılması, doğumun başlaması, bununla beraber annede süt salınması tetiklenir. Doğumdan sonra ise oksitosin, doğumda yaptığının aksine, annede doğum sonrası kanamayı azaltmada rol oynar. Bebek her emzirildiğinde annede oksitosin üretilir. Bu hem ağrı ve kaygıyı azaltır, anneyi mutlu eder, hem anne ve bebek arasındaki bağı kuvvetlendirir, hem de anne bedeninin eski haline dönmesine yardım eder. Bebekle oynamak hatta sadece yüzüne bakmak da oksitosini artırır. Bu etki çift yönlü olup bebeğin de ne kadar oksitosin üreteceğini ve beyin gelişimini doğrudan etkiler.[14]

Hamilelikte oksitosin miktarı ne kadar yüksek ise anne-bebek bağı da o kadar güzel kuruluyor.[15]

### Oksitosin ve Toplumda İlişkiler

90'ların sonunda yayınlanan bir ekonomik model, bir ülkede güvenilir insan sayısının genel nüfusa oranı ne kadar yüksekse, ülkenin o derece zengin olduğunu gösteriyor.[16] İnsanlar birbirlerine ne kadar güvenirlerse o kadar yatırım yapıyor, kazandıkça da daha fazla risk alıp daha çok yatırım yapabiliyorlar. Bunun üzerine, dünyada fakirliğin azaltılması adına güvenmenin arkasındaki kimyasal molekülün ne olduğu araştırılmaya başlanmış ve deneyler ile oksitosin hormonunun insanlar arasında güvenin,[17] hatta cömertliğin[18] artmasına sebep olduğu gösterilmiş.

Bir insan güvenildiğini hissederse oksitosin salgılıyor, ne kadar oksitosin salgılarsa o kadar o da karşısındakine güveniyor. Bu da herkesin bildiği: "Kendine nasıl davranılmasını istiyorsan, karşındakine öyle davran," altın kuralının biyoloji dili olsa gerek. Sanki dünyadaki ahlaki kurallar, küçük bir dünya olan insanın fıtratına da yerleştirilmiş gibi.

Aynı doğrultudaki başka araştırmalar, benzer sonuçlar gösteriyor. Evet oksitosin güveni artırıyor, hem de sadece para ile ilgili değil, önemli bilgileri paylaşma ile ilgili de güven artıyor.[19]

Oksitosinin, daha samimi olup duyguları ifade etmeyi kolaylaştırdığı düşünülüyor. Erkek üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada burun spreyi ile oksitosin verilen gençlerin, plasebo alan kontrol grubuna göre, bir yabancı ile duygularını daha fazla paylaştıkları gözlemlenmiş.[20]

Oksitosin güveni artırsa da saf yapmıyor. Eğer karşı taraf güvenilir değilse oksitosinin güven verme etkisi yok oluyor. Risk görülürse güven azalıyor.[21]

### Bütün Sonuçlar Pozitif Değil

Oksitosinin beyinde bağlandığı yerleri gösteren bir çalışma, bu reseptörlerin iştah, ödül, beklenti ve sosyal ilişkiler ile ilgili bölgelerde bulunduğunu ortaya çıkarmış.[22] Fakat duygularla ilgili etkileri sandığımızdan daha geniş. Maalesef insanlar kendilerini çok karşılaştırıyor ve bunun sonunda imrenme, böbürlenme gibi duygular da ortaya çıkıyor. Bir araştırma oksitosinin bu duyguları düzenlemede de etkili olduğunu gösteriyor.[23]

Başka bir deney ise, anneleri ile güzel bir bağ kurmuş erkeklerin, oksitosin verilmesinden sonra annelerini, deneye girmeden önce anlattıklarına göre daha da sevgiyle anlatırken, bu bağı sağlıklı olarak kuramayanların da tam tersine daha ilgisiz ve şefkatsiz olarak tarif ettikleri gözlemlenmiş. Evet oksitosin bağ kurmada önemli. Ama mekanizması o kadar da basit değil. Bir ilişki ile ilgili olarak beklentilerimizin oluşmasında bir rol oynuyor. Ve birden oksitosin verilince hatıralar, daha da pekiştirilmiş duygularla ortaya çıkıyor.

Bir de şöyle ele alalım: Bir çocuğa veya yetişkine sürekli eziyet edip, kötü hatıralar yaşatıp sonra da bir hap verip, her şeyin düzelmesini bekleyemeyiz. Oksitosin böyle durumlarda tam tersi bir etki göstererek bu kötü hatıraları pekiştiriyor. Belli bir ortamda tatsız bir şey yaşandı ise, insan o ortama her girdiğinde, bu hatırayı tekrar zihninde yaşayabiliyor. Hayvan deneyleri de aynı doğrultuda sonuçlar gösteriyor.[24-25]

Bir düzelme olsun istiyorsak bu yaşananların şiddetine göre bir zaman alacaktır ve çok sabır gerektirecektir.

### Bağ Kurmada Rol Oynarken, Grup Psikolojisinin de Açığa Çıkmasına Neden Oluyor[26]

Oksitosinle, insanlar kendi grup, takım, millet ve cemaati ile ilgili daha pozitif düşünceler ile dolarken, bu duyguları "karşı taraf" olarak

gördükleri için hissetmeyebiliyor. Kendi gruplarını en merkezi ve en önemli görüyor, kendi insanı bildiğini kayırıyor, hatta onlar için yalan söyleyebiliyor.[27]

Bu, oksitosin hepimizi ırkçı yapıyor anlamına gelmez. "Biz" diye düşünülen grubun kim olduğunu hormon değil, insanın kendi fikirleri ve kültürü belirliyor. Dolayısıyla iyiye doğru gitmek için çevremizdeki insanları dikkatli seçmemiz gerekiyor. Bunun dışında hepimizi Allah'ın yaratması açısından, tüm insanların, hatta diğer canlıların kardeşimiz olduğunu hep kendimize hatırlatmak gerek.

Sosyal ilişkilerde zorlanan otistik bireylerde, empati ve ödül gibi sosyal fonksiyonlarla ilgili beyin bölgelerinin daha az aktif, bazılarının kanlarındaki oksitosin miktarının normale göre az, bazılarının ise oksitosin reseptörlerinde genetik bir farklılık olduğu biliniyor. 'Sevgi hormonu'nun böyle bireylerde bu bölgeleri aktif hale getirmede etkin olduğunun bulunması[28-29-30-31-32] pek çok hüzünlü anne babaya ümit verdi.

**Dışarıdan Alınan Oksitosin**

Oksitosin ilaç olarak dışarıdan verildiğinde etkileri kişinin durumuna ve doza bağlı.[33]

Oksitosin üretimi, insanlar arasında genetik olarak zaten farklı olduğu gibi, epigenetik olarak da stres, diyet, ilgi, sigara kullanımı ile çok değişebiliyor. Geçmişinde travma ve aşırı stres olan bireylerde oksitosinin etkisi tahmin edilemiyor.[34]

Çocukluğunda ihmal veya istismar edilen, duygusal olarak çok sıkıntı çeken kişilerde oksitosin daha az üretiliyor.[35-36] Hatta bazı psikolojik hastalık durumlarında ters etki yapıp, örneğin, siniri azaltacağına artırabiliyor.[37]

Bütün bunlara ek olarak cinsiyet hormonları, serotonin, dopamin, vasopresin gibi diğer hormonlarla olan etkileşimler, işleri çok daha karmaşık hale getiriyor. Ve bu kadar değişken ile insanın mutlu ve sakin olmasını bir kenara bırakın, nasıl hayatta kaldığını bile anlamak zor. Bu değişken hormonlar akılsız şuursuz halleri ile, kendileri iş görmeye çalışsalar, Yaratanlarının emir ve iradesini dinlemeseler halimiz ne olurdu kim bilir? Dolayısıyla oksitosinin ilaç olarak yaygın kullanımı için daha çok araştırmaya ihtiyaç var.

**Oksitosin ve Bağımlılıklar**

Oksitosin merkezi sinir sistemi ve bağışıklık sistemi ile doğrudan etkileşim içerisinde ve hayatın ilk dönemlerindeki zorluk ve sıkıntıların, oksitosin sisteminin oluşmasında rolü çok büyük. Çoğu zaman insanlar arasındaki davranışsal farklar görünmüyor, fakat stres ve üzüntü durumlarında ilaç ve alkol kullanımı veya genel dayanıklılık gibi farklar ortaya çıkartabiliyor.

Birçok bağımlılığın altında stres ve mutsuzluk yatıyor. Eroin, kokain ve morfine bağımlı hale getirilmiş kemirgenler oksitosin verildiğinde daha az ilaç almayı seçiyor; ilaç verilmediğinde ise daha az tepki veriyorlar.[38] Şeker bağımlılığını da azalttığı ve bu etkisi ile ilerde kilo vermede kullanılabileceği düşünülüyor. Oksitosinin sakinleştirici bir etkisi var. Bir kafes dolusu huzursuz fareden sadece birisine oksitosin enjekte edildiğinde, bütün kafesi yatıştırabiliyor.[39]

**Oksitosin Aracılığı ile Başlayan İlk Tecrübeler, İleriki Hayatta Sosyal Davranışlara Dönüşüyor**

Biri anne ve babasıyla, diğeri Rusya ve Romanya'da yetimhanelerde bir süre kaldıktan sonra evlat edinilerek yetiştirilen iki grup çocuk üzerinde yapılan bir araştırma, evlatlık olanların ölçümlerde oksitosin miktarlarının artmadığı tespit edilmiş. Her iki grubun da iyi ailelerde büyümesine rağmen, ikinci gruptaki çocukların, küçüklüklerinde maruz kaldıkları negatif olayların biyolojilerine de etki ettiği, güvenli ilişkiler kurmakta zorlandıkları düşünülüyor.[40]

**"Sıvı Güven" Adı Altında Oksitosin Spreyleri Satılmaya Başlandı**

Bize bir şey satmak isteyenler dükkânlarında, oy almak isteyenler sandık başlarında sprey oksitosin bulundurarak kararlarımızı etkileyebilirler mi?

Yeterli miktarda oksitosini nefes ile alabilmek çok zor. Gizli olabilmesi ise mümkün değil. Biz gelmeden hava spreyi ile bolca odaya sıkılsa bile yarı ömrü çok kısa olduğu için hemen etkisi geçiyor.

Bunu yapamamaları ise benzer şeyler denemedikleri anlamına gelmez. Reklamlarda çıkan tatlı bebekler, şirin kedi yavruları, bakıldığında, insanda benzer duyguları tetikliyor.

**Doğal Yollarla Başka Nasıl Oksitosin Alabiliriz?**

Arkadaşlarla vakit geçirmek, sohbet etmek, dua etmek, müzik dinlemek, yemek yapmak ve yemek, fiziksel temas, masaj, duygusal filmler, sevdiğinizin yüzüne bakmak, hatta sadece onu düşünmek, küçük ve şirin hayvanlar veya videoları, hatta popüler görüşün aksine sosyal medya yoluyla diğer insanlarla etkileşim oksitosin artışına sebep oluyor.

Sosyal medya, insan ilişkilerini öldürüyor gibi düşünülse de hormonal olarak vücut bunu yeni ve farklı bir etkileşim olarak görüyor. Sevdiğiniz biri ile mesajlaşırken belki siz de bunu hissetmişsinizdir. Fakat Dr. Love olarak bilinen Paul Zak'ın kolay reçetesi ise şu:

Günde sekiz kere kucaklaşmak.❖

(Bu yazının kaynaklarına web sitemizdeki sayfasından ulaşabilirsiniz.)



# Ölçülü Olmak

**DR. NAZLI ÖZBURUN**

Ne yaptığımız kadar yaptıklarımızı ölçülü yapıp yapmadığımız da önemlidir...

Nerede haddi aşıyorsak, orada canımız yanar... Mesela en sevdiğimizle en fazla imtihan edilmek gibi...

En fazla şefkat ettiğimizin, en merhametsizce davranması gibi...

En çok yardım ettiğimizin, en nankör olması gibi...

En çok güvendiğimizin, sırtımızdan vurması gibi...

Her şeyin fazlası zarardır...

Sevginin, şefkatin, merhametin, güvenmenin, yardım etmenin hatta affetmenin bile...

Elinizi vermeye, kalbinizi sevmeye alıştırın ama ölçüsüzce olmasın... Sonra ben nerede hata yaptım diye, kendinizi suçlar da suçlarsınız...

"Allah (cc) haddi aşanları sevmez."

Haddi aşmayı hep negatif düşünmemek lazım, pozitif sandıklarımızda da haddimizi aşıyorsak orada da hüzün kaçınılmaz olabiliyor...❖

# Sessiz İyilik

GAMZE KOÇ

Yazının keşfinden önce de vardım ben. Ömrüm siz insanlarınki kadar kısa değil. Üç bin hatta dört bin yaşındayım ben. Cevabı bulunamayınca bilinmeyen bir bilmece olmak istemiyorum. Aksine, insanlık keşke beni daha iyi tanıyabilse diye uğraştığım için yazara bu kez de "beni yaz" diye ısrar ettim. Hadi biraz daha daraltayım aklınızdaki tahmin çemberini. "Rüzgârın yapraklarımı titrettiği ama asla dökemediği bir ağacım" ben. Ana vatanımı da merak eden olursa şöyle diyeyim: İzimi süren araştırmacılar, "Bu ağacın yetişmekten vazgeçtiği yerde Akdeniz biter!" diye not düşmüşler. Taa 2000 yıl önce Columella "ağaçların birincisi" ilan etmiş beni. Âdem ve Havva kıssasında bulundum. Hz. Nuh'un sohbet ettiği beyaz güvercinin gagasında ben vardım... Yine adımı bulan olmadı mı? Öyleyse daha başka ipuçları vereyim...

Soğuğun gövdemi üşüttüğü de doğru ama soğuk incitemez beni, asla incinmem. Birçok isimle seslenmişler bana ama içinden en sevdiğim adım: Ölümsüzlük ağacı. Ben, bu ismimi severim sevmesine de bazen, "Acaba o kadar faydamı bilmesine rağmen sırf ondan daha uzun süre yaşayıp hayal ettiği o upuzun ömrü elinden aldığımı sandığı için mi kıymetimi bilmez şu insanlık?" diye de düşünür dururum. Hâlbuki ben de onun gibi bir görevliyim.

Uzun ömrümün sırrını da açık edeyim size. Toprağımın altında öyle bir yumru gizlerim ki yangından da dondan da hatta daha büyük afetlerden bile kurtulabilecek kadar güçlüdür kök sistemim. Hak veriyorum aslında insanoğluna. Sadece bu özelliğim yüzünden neslini asırlar sonrasına taşıyamayan insan, beni kıskanmasın da ne yapsın!.. Aslında cevabı da gayet basit: "Beni toprağın altına diksin de iyiliği yaysın!"

Bağımsız köklerim sayesinde uçsuz bucaksız yayılabilirim toprağın altında. Küçük bir dal parçasıyla bile toprağa tutunur, meyve veririm. Bulamadınız mı adımı hâlâ? Tanıyamadınız mı beni? O zaman biraz daha anlatmalıyım.

İnsanlar daha sağlıklı ve daha uzun yaşasın diye diğer bitkilerden daha büyük bir ayrıcalık tanındı bana. Binlerce yıllık yaşamımda, sürekli meyve üretme nimeti ile ödüllendirildim ve içimde taşıdığım büyük sırla yaratıldım. O yüzden "yaşam ağacı"dır bir diğer adım. İnsanların on parmağında on marifet var diye abartıyorlar bence. Oysa benim dallarım kadar faydam var.

Gövdemin estetik yapısı sebebiyle beni "kadın ağaç" diye de anıyorlar. Doğru, insanlar arasından hem üretken hem doğurgan hem kutsal olan bir annenin vasıflarını taşıyan ayrıcalıklı bir ağaç olduğumu düşünürsek, güçlü bir kadına benzetilmemden daha doğal ne olabilir? E peki tüm kutsal kitaplarda adım yazılı desem, Kuran'da "Tur-u Sina'da kendinden ışığı olan ağaç" diye bahsedilen benim desem, bu sefer bulursunuz, tanırsınız beni değil mi? Zeytin ya hu, zeytin benim adım! Tanemden damlayan altın sıvıyla Antik Çağ'ın Bergamalılarına göre ölüme meydan okuduğumdan "vasiyetleri açılmaz kılanım." Köklerimden kurtulup yürümeye kalksam, dünyayı iyilikle, sağlıkla, barışla donatacak güçte bir canlıyım. Evet evet, ben bir canlıyım. İlk kültürü alınan ağaç türüyüm ben.

İlk zamanlar insanın, ateş ihtiyacı oldu diye ağacımdan çok iyi kandil yağları yapıldı. Binlerce yıl, evler ve mabetler kandillere konulan yağımla aydınlandı. Asiller beni öyle bir benimsedi ki bir süre sadece seçkin sınıfa ait olanlarla anıldı adım. İnsanların yıkanmamayı matah bir şey sandıkları zamanlar, vücutlarına benim yağımı sürdüler de hastalıklardan kurtulup hayatta kaldılar. Aslında Antik Dönem'den bugüne kadar en büyük iyiliği kadınlara yaptım.

Çok sonraları yenebileceğim de geldi akıllara. Baştan söyleyeyim, hamken dalımdan koparılınca dilde bir burukluk bırakırım. Dilin üzerinde bir acı olurum ki sormayın. Yutkununca da genze doğru yakıcı gelir tadım. Yabani orman meyveleri, ıtırlı otlar, çağla, bademin olmamışı bu tadımın yanında şeker şerbet kalır. Henüz yeşilken meyvemi erken toplayıp kırar, üstümü çizerseniz acımaz canım. Ezer, süzerseniz, altın gibi olan yağımla "uzun yaşam iksiri" olurum. Meyvemi biraz beklettikten sonra toplayıp işlerseniz kahvaltıların baş tacı olur, siyah elbisemle tabaklara kurulurum. Posamla çekirdeğimi atmaz sıkıştırırsanız "prina" derler bana artık, yakacak olurum.

Sadece zeytin olarak sofrada kalmam yani, hakkını veririm uzun ömürlü olmanın. Saygınlığımın en yüce nişânesidir yağım. Şişelerden dışarı taşar, parıldar ışığım; kendime özgü kokumla yedi düvele nam salarım. Ama şişedeyken dalımdaki kadar güçlü değilim. Biraz nazlı yanım var işte. Yağım için, ışık, ısı, hava ve su en büyük düşmanım.

Mutfakta pişen yemeklerin aromasında olmakla yetinemem de becerikli ellerin tuttuğu kazanlara dökülür, kaynatılır, bembeyaz köpürüp temizliğin simgesi sabun olur, mis gibi kokarım.

Yaprağımı kaynatırsanız şifalı çay olurum, o yapraklı dalı birbirinize uzatırsanız "barış" olur adım. Kocadıysam bile büklüm büklüm gövdemden mâhir bir sanatkârın elinde masa, sandalye, sehpaya dönüşürüm. Ah keşke kıymetim layığıyla bilinse nice işsiz gence iş kapısı bulurum.

Sonunda en büyük sırrımı öğrenmek için kolların sıvandığına da şahit oldum. Tıp fakültelerinin kapıları çalındı, müthiş çalışmalar başlatıldı benim için. Bilim dünyasında da "hücre iyileştirici" olarak bilindi Lokman Hekim'in "ölümsüzlük ilacıdır" dediği yağım. Hâlbuki beş yüz sene boyunca Batı tıbbının tek başına okutulmuş en modern kitabını yazan İbn-i Sina çok önceden bulmuştu beni. Zaten onun yağlı tıbbî formüllerinde ben hep vardım.

Duydum ki "dünya ağaçlandırma günü" kutlanıyormuş. Hemen ardındaki gün de dünya iyilik günüymüş. Madem ağaç dikme çabanıza bir gün ayırıyorsunuz ve iyiliğe bu kadar önem veriyorsunuz, yaklaşın öyleyse size çok mühim bir şey diyeceğim. Yakında sofralardan kalkacak da eczanelerde şifa için satılacak yağım. Hastalıkları frenlemek, baskılamak, durdurmak için değil tamamen vücuttan arıtmak için modern tıp ilaçlarının en büyük destekçisi ben olacağım.

Gelecekte, eğer eskisi gibi kolay bulunamazsam da şaşmayın. İyilik yapmak isterseniz beni yaşatmak, çoğaltmak için uğraşın. Beni toprağa her diken elin sessiz bir iyilik yaptığına inanırım. Gelin, şu dünyada, dikili bir zeytin ağacınız olsun da siz de çok yaşayın. ❖

# Örümcek İpeği

ELİF E. BAYRAKTAR

Bir örümceğin vücudu ipek üretecek donanımda yaratılır, minik bir ipek fabrikası gibi. Ve bu ipek fabrikaları olan örümcekler 400 milyon yıldır ipek üretiyorlar. Üstelik bu konuda araştırma yapan mühendis, biyolog, doğa ve malzeme bilimciler, çelikten beş kat sağlam, plastikten iki kat esnek aynı zamanda su geçirmeyen bu mucizenin sırrını hâlâ çözebilmiş değil.

Örümcekler, ipeklerini pek çok amaç için üretiyorlar; başta da hayatlarını sürdürmek için. Ağ yapacak olan bir örümcek önce yüksek bir yere tırmanıyor ve ağın ucunu bulunduğu noktaya yapıştırıyor. Sonra ipek iplik yardımıyla aşağı süzülerek ulaştığı bir dalla bağlantı kuruyor. Ardından o iplik üzerinde gidip gelerek ağı kalınlaştırıyor. Daha sonra vücudundan çıkmakta olan ipliğin bir ucunu ilk ipliğe tutturarak kendini boşluğa bırakıyor. Bu yolla birkaç gidiş gelişte ağın iskeleti meydana geliyor. Bundan sonra iskeletin merkezi çevresinde halkalar yaparak ağı tamamlıyor.

...

Örümceğin ağını oluşturan iplikçikler, örümceğin ipin ucundan aşağıya doğru kayarken güçlük yaşamasını engelliyor. Böylece örümcek sabit bir biçimde sessizce aşağıya inebiliyor. Örümceğe bu imkânı sağlayan ise ipeğinin 'şekil hafızası'. Örümcek ipliğini oluşturan proteinlerin moleküler yapısı kompleks bir şekilde birbirinin içine geçmiş durumda yaratılıyor. Bu moleküler yapı, iplikte dönmeye karşı direnç kazandırıyor ve dönmenin ardından müthiş gevşeme özelliğiyle ilk şeklini geri kazanmasını sağlıyor. Böylece ipin ucundaki örümcek, burulma etkisine maruz kalarak hızlı bir şekilde dönmekten kurtuluyor.

Mesela yüksek bir yerden ipe tutunarak inmeye çalışan insan düşünelim; iniş sırasında güçlüklerle karşılaşır. İpin ucunda sallanırken dengesini sağlamak ve düşmemek için büyük çaba sarf eder, çünkü tutunduğu ip mutlaka döner, bükülür. Oysa örümcek, ipin ucundan aşağıya doğru kayarken böyle bir güçlük yaşamıyor. Özetle, yarattıklarında ilmini ve kudretini gösteren Allah (cc), muhteşem özellikleri olan örümcek ipeğini, ona "şekil hafızası" kazandıran eşsiz bir moleküler yapı ile birlikte yaratıyor.

...

Gördüğümüz gibi, Allah (cc), örümcek gibi bir mahlukuna ip verip, onu örmek ve kullanmakla ilgili bütün bilgileri de ilham ederek ona yardım ediyor. Biz Müslümanlara da "Allah'ın ipine sımsıkı sarılın" buyuruyor ya; işte biz, her türlü yokluklara düşmemek için Allah'ın ipine tutunmaya gayret ettiğimizde, Rabbimiz onu bize kolaylaştırır. Elbette hayatta karşılaştığımız zorluklar vardır, fakat bunlar bize verilen yetenekleri görmemiz ve geliştirmemiz için faydalı olurlar. Bu sebeple müminler zora talip olmaktan çekinmemelidir. Çünkü aynı zamanda, insanın aczini anlayıp, Allah'a olan sevgi ve bağlılığını en içten yaşadığı zamanlar, o zor zamanlardır. Allah inanan insana taşıyamayacağı yükü vermeyeceğini buyurduğuna göre, zorluk varsa bize de onu taşıyacak donanım verilmiştir. İş onu farkedip kullanmakta...❖


Ağ ören bir örümcek

# Sanat Öyküsü

## Musa'nın Kızıldeniz'den Geçmesi

HAZIRLAYAN: RASİM SOYLU

Donalt Kuspit'in 'Sanatın Sonundan Sonra' isimli kitabında anlattığı ve Kierkegaard'tan aktardığı öyküye göre bir ressam kıpkırmızı boyanmış bir tablo yapar.

Ona "Bu nedir?" diye sorulduğunda, "Musa'nın Kızıldeniz'den Geçişi Tablosu" der.

"Musa nerede?" diye sorduklarında "Karşıya geçti" der.

"Peki Firavun ve adamları nerede?" diye sorulduğunda, "Boğuldular" der.

Sadece kırmızıya boyanmış tabloya bakıp "Peki bu ne?" dediklerinde "Kızıldeniz" cevabını verir.

Bu size fıkra gibi gelebilir ya da yok artık diyebilirsiniz... Fakat gerçekten de üstteki anlatılan öyküden yıllar sonra, yani 20. Yüzyılın sonlarında bu artık ciddi bir sanat diyaloğu olabilir. Mesela Marcia Hafif adındaki bir Amerikalı ressamın, dümdüz boyadığı kıpkırmızı tabloları birçok sanat müzesinde görülebilir. Kierkegaard'ın bir nükte olarak anlattığı Kızıldeniz çoktan müzelerde yerini aldı bile. ❖



# Mutlu Bir Evlilik İçin 7 Altın Öneri

YUSUF YALÇIN



**Eşinizin farklı bir birey olduğunu unutmayın**

Erkek ve kadın yaratılış itibariyle farklıdır. Kadında duygular, erkekte güç hakimdir. Kadında Allah'ın cemalî isimleri, erkekte celalî isimleri galiptir. Bu farklılıklar aslında evliliğin eşleri tamamladığının en güzel göstergesi değil midir? Kadın sever, sevdirir, şefkat ve merhametiyle yuvayı tutar. Erkek sarar sarmalar, yuvayı korur, aileyi ayakta tutar.

Her şey sizin istediğiniz gibi olmayacak. Eve mobilya mı alınacak? Bırakın eşinizin duyguları yuvasını şekillendirsin. Kocanız işiyle ilgili bir yatırım mı yapacak? Bırakın önünü arkasını hesaplasın, adımını atsın. Eşinizi kendinize benzetme çabasından vazgeçin.

**Her özür evliliğin ömrünü uzatır**

Eşinizle her zaman aynı düşünemezsiniz, anlaşmazlıklar çıkabilir. Koca, iş yerinde sıkıntı yaşar eve gergin gelir, kadın komşularıyla ile ilgili bir problem yaşamıştır canı sıkkındır.

Bir tatsızlık mı oldu? Ağızdan çıkmaması gereken acı sözler mi çıktı? Zaman kaybetmeden hemen hatanızı itiraf edin özür dileyin, eşinizi şefkat sinenize basın. "Aslında sen de böyle yapmasaydın ben de yapmazdım..." diye daha fazla meseleyi uzatmayın. Hele hele kesinlikle araya zaman sokmayın. Araya giren her saat, özür dilemeden geçen her an yuvanın temellerinin sarsar.

Bu işin gururu olmaz. Hata sizdeyse hem yuvanızı yıkar, hem de hatanızı telafi etmediğiniz için dünyada ve ahirette cezasını çekersiniz... Araya zaman girince nefis kendisini haklı çıkarmak için avukat gibi savunmaya, karşı tarafı suçlayacak argümanlar üretmeye başlar. Bakarsınız ki "nişanda bana bunu almamıştın, düğünde de bana biri yan bakmıştı, senin annen şöyleydi, baban böyle demişti..." gibi cümleler söylenmeye başlar. İşte o andan itibaren yuvanın temelleri çatırdamaya başlar. İşin bu aşamaya gelmemesi için yapılacaklar: Özür dileyin ve bunu zaman kaybetmeden yapın...

**İkram ve hediyeleşmek mutluluğu katlar**

Sizi evde gün boyu sadakatle bekleyen bir eşiniz var. Veya yuvası için gün boyu çalışıp didinen bir kocanız var. Siz birbirinizin en yakınlarısınız, birbirinizi en iyi siz tanır ve anlarsınız. Günün yorgunluğunu stresini yok etmek için elinizde bir çiçekle eve gidin. Veya çok sevdiği bir şeyi ona alın. Veya çok sevdiği bir yemeği yapın. "Bunu sen çok sevdiğin için yaptım deyin..." "Hanım gel seninle bu akşam dışarıda bir yemek yiyelim, o çok sevdiğin yere gidelim, az baş başa vakit geçirelim" deyin... Bu sizin için küçük bir şeydir, ama evliliğiniz için kesinlikle çok büyük bir şeydir. Mutluluk hesabınıza dev bir yatırım yapmış olursunuz.

**Birbirinize özel olmayı, zaman ayırmayı ihmal etmeyin**

İkram ve hediyeleşmek gibi birbiriniz için süslenmek, ailevi münasebetleri ihmal etmemek de evliliğin ömrüne ömür katar. Yatak odasını ihmal edip de ailesini uzun vadede mutlu huzurlu devam ettiren görmedim duymadım... Sizin ihtiyacınız olmayabilir, ama evlilik de tek kişilik bir müessese değil zaten. Peygamber Efendimiz (sav) kendini düşünüp, eşini düşünmeyenlere veya zühd hayatı yaşayıp ailesinden uzak duranlara onaylamamış, ciddi uyarılar yapmıştır. Bir hastalık veya kusur yoksa yatak odasını ihmal etmenin, şeriatta, sünnette yeri yoktur.

**Ortak ideallerde buluşun**

Aile olmak, hayırlı evlat yetiştirmek, dünya ve ahiret saadeti için çalışmak gibi ulvi gayeler ve ortak ideallerde buluşun. Ortak idealler arttıkça, eşler kendi kusurları ile uğraşmak yerine ortak ideallerine, hedeflerine ulaşmak için çabalar.

Hiç şüphesiz ortak ideallerin en büyüğü de ailenin meyvesi olan yavrulardır. Yavruların maddi ve manevi eğitimleri için anne babanın ortak hareket etmesi, sürekli istişarelerde bulunması, annenin plan proje geliştiren, babanın bu projeleri uygulayan rolünde olması birbirlerini desteklemeleri, fikir ayrılıklarını anlayışla karşılayıp telafi yoluna gitmelerinin emin olun her dakikası çok çok kıymetlidir.

Ama annenin sosyal medyada, babanın televizyon karşısında çocukların da ayrı dünyalarda olduğu bir ailede ortak idealden söz etmek zordur. Ortak noktaları olmayan ailelerin de uzun vadede mutlu huzurlu devam etmelerine pek imkan yoktur.

**İltifatsız olmaz**

Hem eşinize hem yavrularınıza her fırsatta iltifat edin. Hep iyiliğe odaklanın. Kusurları saçıp dökerek sadece kalp kırılır. Ama iyi olanı tebrik etmek, takdir etmek, iltifat etmek muhatabın kişiliğine yapılan en iyi yatırımdır.

Gösteri yunuslarını ve balinaları eğitirken onların yaptıkları her doğru için yiyecek verilip ardından da özellikle "aferin" diye geri bildirim yapmanın olumlu sonuçlarını yıllar önce bir makalede okumuş hayret etmiştim. Akılsız, şuursuz canlılar bile olumlu geri bildirim ile eğitilebiliyorsa, olumsuz geri bildirim hayvanda bile bir işe yaramıyorsa; akıllı, şuurlu daha da ötesi kişiliği, gururu, haysiyeti ve izzeti olan bir bireyin—hele hele bu eşiniz ve evladınız ise—hakaretlerle eğitilmesi mümkün müdür? Evet, fena bir adama "iyisin iyisin" desen iyileşmesi ve iyi adama "fenasın fenasın" desen fenalaşması çok vuku bulur... O zaman biz iyilerin artması için bol bol "iyisin iyisin" demeye çaba sarfedeceğiz.

**Bu dünyanın ahireti de var**

Bizler biliyoruz ki, bu dünya ahiretin tarlasıdır. Ne ekersek onu ahirette biçeceğiz. Bu dünyada kin ve nefret eken, ahirette de kul hakkı biçecektir. Bir ömür aynı yastığa baş koyduğunuz eşinizin de, anneniz veya babanız kadar sizde hakkı yok mu? O halde neden bu kadar hakkı bir çırpıda silip atalım?

Eşinizin cennet kadınlarının ve erkeklerinin hepsinden daha güzel bir surette cennette de eşiniz olması sizin elinizde. Bu dünyada yaşlandıkça artan şefkat ve merhamet güzelliği, sadakati, ailesi için yaptığı fedakârlıklara odaklanın, bu dünyanın ahiretinin de olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Cennette de birlikte olmaya bakın. Ve emin olun ki, onu bu dünyada üzerek, ihmal ederek hatta hıyanet ederek cennette kolay kolay giremeyiz...❖

# Gübre Böcekleri Ne İş Yapar?

PROF. DR. FATİH SATIL

Bir hikaye anlatılır. Adamın biri bir gün bahçesinde otururken hayvan dışkısından top yapan bir böceği görmüş. Böcek pisliği ayakları ile yuvarlayarak giderken, adam gülerek, çok saçma demiş ve içinden şöyle geçirmiş:

"Ey Allah'ım! Her şeyi çok güzel, çok hoş yaratıyorsun ama şu böceği sırf bu pislikle uğraşsın diye mi yarattın?"

Aradan birkaç ay geçmiş ve adam çaresiz bir hastalığa yakalanmış. Derdine kimseler çare bulamamış. Sonunda bir doktor:

"Bak demiş bazen bahçelerde gezen bir böcek olur ayakları ile gübre yuvarlar; işte o yuvarladığı gübrelerden 40 gün boyunca aralıksız yiyeceksin" demiş.

Adam 40 gün boyunca o gübreleri yemiş ve iyileşmiş.

Aradan yıllar geçmiş aynı adam gemiye binmiş ve denizin ortasında çok büyük fırtınaya yakalanmışlar. Herkes bağırıp ağlaşırken bu adam bacak bacak üstüne atıp sakince çayını yudumluyormuş. Birisi dayanamamış sormuş:

"Biz yana yakıla dua edip, bağırıp çağırıyoruz, sendeki bu rahatlık ne be adam?!"

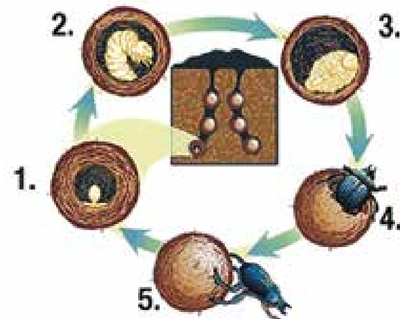
Adam demiş ki:

"Kurban olduğumun bir kere hadsizlik ettim, bana kırk gün gübre topu yedirdi; ister yüzdürür ister batırır ben karışmam kardeşim!"

Hikâye burada bitti. Şimdi gelin hikâyenin kahramanı gübre böceklerini ve yeryüzündeki vazifelerini daha yakından görelim.

### Gübre Böcekleri ve Hayat Devresi

Gübre böcekleri, yeryüzünde küre şeklinde bir malzeme yapabilecek yetenekte yaratılmış tek böcek türüdür. Mala şeklinde tasarlanmış ön ayaklarının yardımıyla dışkıdan 8 cm çapında iri bir küre yaparlar. Dişi ve erkek böcekler birlikte yardımlaşarak yaptıkları bu gübre topunun içine yumurtalarını bırakır ve daha sonra da toprakta açtıkları çukura bu gübre tohumunu gömerler. Toprak altında 24 gün bekleyen bu gübre tohumunu içerisindeki yumurtalardan yavrular belirmeye başlar. Böcekler bu aşamadan sonra, sevki ilahi ile bu küreyi topraktan çıkarıp suya götürür ve suda çözerek yavruların serbest kalmasını sağlarlar.




**Gübre Böceğinin Yaşam Döngüsü:**
**1.** Dişi, her kuluçka topunun içine tek bir yumurta bırakır. **2.** Birkaç gün sonra larva kuluçkaları **3.** 1-4 hafta sonra larva pupaları **4.** Genç yetişkin ortaya çıkar ve yüzeye çıkmak için toprağı kazar **5.** Yetişkin böcek gübre toplarını toprakta açtığı tünellere gömer. Kuluçka toplarında büyüyen larvalar beslenir.



### Gübre Böceklerinin Ekosisteme Faydaları Saymakla Bitmez

Bu böcekler, dönüm başına 1 tonu geçkin dışkıyı toprağa gömerler. Yani bu böcekler bu görevi yapmamış olsalardı yılda 1-2 metrelik gübre yığınları oluşurdu. İşte bu böcekler bir nevi temizlik memurları gibi hem ortamdaki hayvan dışkılarını ortadan kaldırmakla, hem de uzman bir ziraatçı gibi toprağı bedava gübrelemekte çalıştırılmış olurlar.

Ayrıca, bu böcekler tonlarca hayvan dışkısını toprağa gömdükleri için sineklerin, bakterilerin ve diğer zararlı organizmaların hayvanları, insanları enfekte etmesini de engelleyerek ekosistemde sıhhiye memurları gibi iş görürler.

Bu böcekler ayrıca tohumların toprağa ekim işinde vazife görürler. Diğer hayvanlar tarafından yendikten sonra sindirilemeyen ve dışkıyla atılan tohumlar, bu böcekler tarafından yapılan gübre topları ile taşınarak toprak altına ekilmiş olur. Böylece bu böcekler bilmeden, ilahi bir yönlendirme ile bu tohumların toprak altında çimlenerek filizlenmesine hizmet etmiş olurlar.

İşte antik Mısırlılar bu mucizevi işlerin arkasındaki gizli eli göremediklerinden tüm bu faaliyetleri bu akılsız böceklerin aklettiğini düşünerek onları kutsal saymış ve mezarlarında figürlerini çizerek heykellerini yapmışlar.

### Canlıları Programlayan ve Onlara Neler Yapacaklarını Öğreten Bir İrade Var

Elbette ki bu akılsız böcekler, akıl ve ilim gerektiren bu işleri bilerek ve tasarlayarak yapıyor olamazlar. Bu böceklerdeki bu planlı hareketler ancak Yaratıcının onlara bu vazifeleri ilham etmesi, onları bir şekilde yönlendirmesi ile açıklanabilir.

Hayvanlar bu âlemde yaratılışları gereği ne ile görevli ise ilahi bir ilhamla onu yapmakla vazifelidirler. Mesela arı bal yapar, inek ve koyun süt verir, ipek böceği ipek üretir. İnsan ise kendisine verilen akıl nimeti ile düşünme, analiz ve sentezler sonucu yorum yapabilecek yetenekte yaratılmıştır. İşte insanoğluna düşen görev de kendine bahşedilen bu akıl nimetini kullanarak yeryüzündeki bu mucizevi faaliyetleri araştırıp, bu eserleri arkasında asıl iş gören Yaratıcıyı isimleriyle tanıyıp, Ona muhatap olmaktır...❖



# Huzur Satın Alınır mı?

DR. BATURALP BATMANOĞLU

Huzuru satın almak mümkün mü? Acaba huzur satılır mı, nerede satılır? Huzuru satın almak için kaç para verirdik? Veya huzuru elde etmek için emek harcar mıydık? Lazım oldukça bol bol huzur satın alabilir miyiz?..

Seküler anlayışın etkileriyle sadece Batı dünyası değil, İslam dünyası da huzurun peşinde. Hastalıkların onda dokuzu stres kaynaklı... Stresin çaresi ve tedavisi huzurda... Huzur ise İslam'da... Yani İslam'ın öğretilerini bilen, bildiğini içtenlikle yaşayanlar huzuru bulabilir. Altını çizerek ifade etmek gerekirse sadece bilmek yetmez, hatta sadece bildiğini yaşamak da yetmez... İslam'ın öğretilerini bilerek, samimiyetle, içtenlikle, ihlasla yaşamak gerekiyor. Dünyanın bir imtihan yeri olduğunu unutmadan insanın bu dünyaya sadece güzel yaşamak, rahat ve safa ile ömür geçirmek için gelmediğini bilmek gerekiyor.

...

Evet konumuza dönelim; huzur hem kazanılır hem de satın alınabilir... Madem ki huzur çok kıymetli, elbette bir bedeli olmalıdır değil mi? Bu bedel bazen para ile, bazen bir şeyden vazgeçmekle, bazen paylaşmakla, bazen gayretle ödenir. Huzur için bir bedel ödemek gerekir.

Hatalarından, günahlarından dolayı huzursuz bir insan, Rabbine karşı kusurunu itiraf eder, tövbe ve istiğfar ederse tekrar huzura kavuşabilir.

Veya kul hakkına girdiğinde pişman olur, huzuru kaçarsa; bundan dolayı o kuldan af diler, verdiği zararı telafi eder ve bir daha yapmama konusunda kararlı olursa tekrar huzura kavuşabilir.

Huzurun kaynağı İslam'ın öğretilerindedir demiştik. Evet İslam, adaleti emrediyor, adaletli davranan huzuru bulur. Paylaşımı emrediyor, maddi ve manevi kazanımlarını paylaşan huzuru bulur. ***"İnsanların en hayırlısı insanlara faydalı olandır"*** diyor Hz. Peygamber (asm); insanlara faydalı olan huzuru bulur. İsar veya diğerkâmlık hali ki, ***"Kendisinin ihtiyacı olduğu halde başkasını kendi nefsine tercih etme duygusu"*** ile hareket eden huzuru bulur. Bir yetimi sevindiren huzuru bulur. Akraba ziyareti yapan huzuru bulur... Canlılara zarar değil fayda sağlayacak işler yapan huzuru bulur. Çevresini, evinin önünü temiz tutan huzuru bulur. Ağaç diken ve yeşili koruyan huzuru bulur. Egosunu/nefsini yenen ve onu hayırlı işlere sevkeden huzuru bulur...

***"Ey imanın huzuruna kavuşmuş insan! Sen O'ndan hoşnut, O da senden hoşnut olarak Rabbine dön. Böylece has kullarımın arasına sen de katıl. Cennetime gir!"*** (Fecr, 27-30)

***"Muhakkak ki Allah adaleti, ihsanı, akrabaya karşı cömert olmayı emreder; hayâsızlığı, kötülüğü ve zorbalığı yasaklar. İşte Allah, aklınızı başınıza alasınız diye size böyle öğüt veriyor."*** (Nahl, 90)

İşte bu ve benzeri öğütleri tutan huzuru buluyor... Lakin en büyük huzur ise O'nun (cc) huzurunda tecelli ediyor... Huzur arayan, buyursun Rabbinin günde beş kez davetine karşılık versin. Çünkü huzura durmayan, huzur bulamaz. İşte insanın aradığı huzur, o huzurda: sınır yok, engel yok, protokol yok... ***"Onlar ayakta dururken, otururken, yatarken hep Allah'ı anarlar"*** (Âl-i İmrân, 191) ***"Sizin Allah'tan başka bir dostunuz ve yardımcınız da yoktur."*** (Şûra, 31) ❖



Hayat Öyküsü

# Yazmana Gerek Yok

**HAZIRLAYAN: YÜKSEL KARAHAN**

Osmanlı zamanında Yahudi bir tüccar, ticaret yapmak için Kayseri'ye gitmiş.

Oradaki eski bir dostunu ziyaret etmiş ve merak ettiği bazı konularda sohbet etmeye başlamışlar. Derken alacak verecek kayıtlarıyla ilgili de bir soru sormuş.

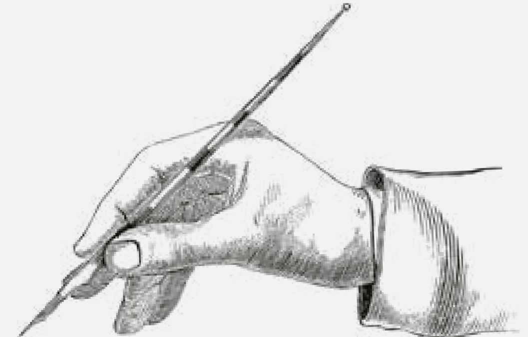
Dostu demiş ki: "Ha o kolay. Gayrimüslimlerin borçlarını yazarsın yeter."

Bunu duyan Yahudi tüccar şaşırarak, "Neden ki; Müslümanların borçlarını yazmakta bir sakınca mı var?" diye sorduğunda, kendisini hayran bırakan şu cevabı almış:

"Hayır. Bir sakınca falan yok. Müslümanların 'kul hakkı' dedikleri inançları var. Sen yazmasan, hatta unutsan dahi onlar gelir borçlarını öderler."

...

İşte bu hatıra, İslamiyet'in tüm insanlık için barış, huzur ve güvenlik ortamı sağladığının örneklerinden biridir. ❖



# Bir Maaşla Geçinmenin Yolları

FATMA MEBRURE ŞENLER



Belki diyeceksiniz ki, tek maaşla ev geçindirilir mi? Evet programlı, dikkatli olunursa çok rahat geçinilir. Maaşımızı elimize alınca, öncelikle bu maaşın bizim için gayet yeterli olduğunu düşünmemiz, beynimizi bu konuda şartlamamız, içtenlikle inanmamız ve olumlu düşüncelerle hareket etmemiz gerekir. Çünkü eğer beynimizdeki şartlanma "Bu maaş çok az, bununla geçinilmez, ayın yarısını ancak..." gibi düşüncelerse, zaten biz o maaşla asla geçinemeyiz. Ona buna borçlanır, kredi kartı tuzaklarına düşeriz.

**Maaşı En İyi Yönetme Teknikleri:**

• Maaş veya kazanılan para hiç harcanmadan derhal programlanmalıdır. Aksi takdirde cebimizde para varken hiç düşünmeden harcar, daha sonra da sıkıntı çekeriz.

• İlk olarak varsa kira ücreti, elektrik, su, telefon, yakıt, apartman aidatı, çocuğumuzun harçlığı ve ödenmesi gereken taksitleri ayıralım.

• Kalan parayı dörde ayırıp, her birini 4 ayrı zarfa yerleştirelim.

• Birinci zarfın üzerine 1. hafta, 2. zarfa 2. hafta şeklinde yazalım. Bir zarf bizim bir haftalık geçim paramızdır. Bunun içinde pazar parası, çocukların ve kendi harçlık paranız veya herhangi bir ihtiyaç, hepsi bu zarftan tedarik edilmelidir. Bu zarfın içindeki parayı harcadıktan sonra diğer zarflardan borçlanmayı asla düşünmeyelim.

Kendimizi bu konuda şartlandırmamız gerekir: "Bugün pazartesi haftaya pazartesiye kadar tüm ihtiyaçlar için elimdeki zarftaki para harcanacaktır. Aksi takdirde borç alacağım hiçbir zarf yok. Ama bu elimdeki zarf zaten bizim ihtiyacımız için yeterli, belki az da olsa bu zarftan bir miktar artırabilirim bile" diye düşünerek kararlı olmamız gerekir.

• İkinci zarf da ikinci hafta kullanılmalı, diğer hafta gelmeden üçüncü zarf unutulmalıdır. Belki beklenmedik bir masraf çıktı ve daha hafta ortası gelmeden zarftaki paranın çoğu bitti. Diğer zarftan para almamız da yasak. Ne yapmalıyız? Birkaç gün dolabımızdaki, kilerimizdeki yiyeceklerle pekâlâ idare edebiliriz. Bazı ihtiyaçlarımızı kısıp, diğer haftanın gelmesini bekleyebiliriz.

Bu zarf olayı bizi disiplinli para harcamaya, iktisatlı geçinmeye itecektir. Sorumsuzca para harcamaktan, "ne yapalım işte her şey lazım, almadan olmuyor," fikrinden ve ayın ortasında maaşımızın bittiği gerçeğinden kurtuluruz.

**İhtiyat Akçesi Önemli**

Aileler ve kişiler kendi bütçelerinde bir ihtiyat ödeneğine yer vermek zorundadır. Çünkü her zaman gelir gideri karşılamayabilir. Hayat bu; acil ihtiyaçlar belirebilir, kıtlık veya bir hastalık gelebilir. Bu sebeple muhtemel ihtiyaçları karşılamak için, bütçede ihtiyat akçesine yer verilmelidir.

İhtiyat akçesinden ayrı olarak gelir artırmak için yapılacak işlere dönük bir tasarrufa yönelmek de çok iyi bir hareket olacaktır. Bu bakımdan aile bütçemizde tasarrufa yahut yatırım harcamalarına yer vermek gerekir. Aile bütçesinin başka türlü güçlenmesi zordur.

Aile bütçesinin idaresinde gelir esastır. Ailede ihtiyaçların önem sırası da dikkate alınarak gelire göre karşılanır. Eğer gelirimiz buna yetmiyorsa bazı masraflardan vazgeçilir, ve ailenin parası daha gerekli ihtiyaçlara harcanır. Gelir miktarını ve zamanını önceden bilen aileler bütçelerini bu zaman birimlerine göre yapmalıdırlar.

**Ticaretle Uğraşanlar Neler Yapabilir?**

Ticaret erbabı, esnaf ve günlük gelir sağlayan kesimler ise kendi durumlarına uygun aylık, altı aylık veya senelik bütçe yapabilirler. Bir aydan daha az bütçe yapımı pek iyi netice vermez. Bir esnaf birkaç gün çok iyi para kazandı diyelim, hemen o kazancını bolca harcarsa, sonraki günlerde işleri durgunlaşsa, maddi durumu zora girecektir. Gelirleri denk olan aileler daha iyi bütçe yapabilirler.

Gelir miktarları ve zamanları belli olmayan aile bütçelerinin denk kapanması daha zordur. Bir aile bütçesinde devlet bütçesinde olduğu gibi duruma göre bazı değişiklikler yapılabilir. Mesela aniden bir misafir gelebilir veya fertlerden biri hasta olabilir. Eğer ihtiyat akçesi varsa (zor durumlar için ayrılan para) bu gibi masrafları karşılamak zor olmayacaktır. "Giderlerini hesap etmeyen, gelirini de hesap edemez. Kim ki gelirini hesap etmezse, asıl sermayesini kaybeder." Yusuf Peygamber de ileride gelecek kıtlık seneleri için her yılın mahsulünden "ihtiyat ödeneği" ayırmıştı ki, Yusuf suresinde onun bu tutumu öneminden dolayı anlatılmaktadır.

**Birden Fazla Maaşı Olan Aileler**

Yukarıda anlatılan reçete asgari veya az ücretle geçinmeye çalışan aileler içindir. Bir eve iki üç maaş giriyorsa veya yüksek gelirli aileler için tüm parayı dörde bölüp, her hafta bunların hepsinin harcanması düşünülemez. Bir eve iki, üç maaş giriyorsa; çalışan kişiler ortak karar alarak, sadece bir maaşı kullanıp, diğer gelirleri biriktirip, tasarruf etmelidirler. Eğer evleri yoksa böyle bir dayanışma ile kısa zamanda ev sahibi olmaya çalışmalıdırlar. Birçok ailelerde gözlemlemişizdir, aile fertlerinin hepsi çalışıp, iyi para kazanıyor ama henüz ev sahibi olmamışlar. Hatta ev almayı hayal bile etmiyorlar. Biri diğerinin aldığı maaştan habersiz, programsız bir şekilde gelirlerini ay sonuna zor denk getiriyorlar.

"Her ay kira vereceğinize bir ev alamaz mısınız?" dediğinizde; "Hiç birkaç kişinin maaşı ile ev alınır mı, bu zamanda her şey pahalı, aldığımız para kıyafetimize bile yetmiyor" diye serzenişte bulunurlar. Diğer tarafta başka bir aileyi gözlemliyoruz. Az bir gelirle geçiniyor ama aile fertlerinin birbirleriyle dayanışması mükemmel, karı koca birbirine saygılı, kazanılan para ortak bir yerde programlanıyor. Bir ev alıp, kira derdinden kurtulmaya çalışıyorlar. Niyetleri halis olduğu için, az bir gelirle bakıyorsunuz ki; kısa zamanda ev sahibi olmuşlar bile. Eğer aile fertleri uyumsuzsa birbirinden ayrı gelirleri varsa bile, yok olduğunu görürüz. İster istemez burada dayanışma ve karşılıklı sadakatte bereket olduğunu görüyorsunuz. ❖

Ruhsal Şifa

# 'K-Pop nedir? Sakıncaları varsa nelerdir? Ebeveynlere neler tavsiye edersiniz?'

**FEYZULLAH AKDAĞ**
**Psikolojik Danışman**

**Soru:** Son zamanlarda çokça duyduğum ve bir ebeveyn olarak endişe ettiğim bir konu var. Özellikle ergenlik döneminde liseli gençler arasında popüler olduğunu gözlemlediğim K-Pop nedir? Gençler neden bu denli tutkuyla bu müzik akımına bağlanıyor? Bunun sakıncaları varsa nelerdir? Ebeveynlere neler tavsiye edersiniz?

**Cevap:** Tüm ebeveynlerimiz sizin kadar duyarlı olsalar ne iyi olur. Zira bu konu o kadar büyük problemlere gebe ki maalesef toplumumuzda ve özellikle ebeveynlerde yeteri kadar hassasiyet yok. Hatta bahsettiğiniz K-Pop müziğine hayran olan ebeveynlerin varlığı azımsanmayacak kadar fazla. Evlatlarıyla beraber bu müziği icra eden grupların attıkları adımı dahi takip eden yetişkinler var maalesef. K-Pop, Güney Kore pop müziğinin kısaltılarak yazılmasıyla ortaya çıkan bir kavramdır. Ancak K-Pop'u sadece müzik ile sınırlı olarak değil; bir yaşam tarzını ihtiva eden bir kavram olarak ele almamız gerekmektedir. Ardında Güney Kore Devleti'nin desteği bulunan K-Pop akımı tüm dünyaya kültür ve dinlerinden bağımsız yeni bir hayat felsefesi öğütlüyor. Eğer yetişkinler olarak bu konu üzerine eğilmezsek zaten zararlarını görmeye başladığımız bu akımdan çok daha büyük darbeler yiyeceğimizi düşünüyorum.

K-Pop ile ilgili iki yıldır araştırma içerisindeyim. Bu konuda yayınlanan akademik yazıları ve medyayı takip ederken aynı zamanda bu müzik akımına hayran olan gençlerle de iletişim halindeyim. Genel olarak edindiğim kanaat ise K-Pop akımının bu kadar revaç bulmasının altında yatan sebeplerin büyük oranda dünyevileşen hedeflerimiz ve ev ortamının tamamen ekrana teslim edilmesi olduğunu görüyorum. Ebeveyn için en önemli hedef okul derslerindeki başarı ise ve evde herkes ekranın karşısına hapsolmuşsa elbette birileri evlatlarımızı istedikleri gibi yetiştirirler. Maalesef ebeveynlerin bıraktığı boşlukları birileri dolduruyor.

Birkaç ay önce K-Pop ile ilgili kaleme aldığım bir köşe yazımdan sonra isimsiz bir mesaj aldım. Yazımda özellikle genç kızların bu akımın en meşhuru olan BTS adlı grup için kendilerinden geçercesine çığlıklar attıklarına şahit olduğumu yazmıştım. Mesajda K-Pop hayranı olduğunu söyleyen birisi beni eleştirirken aynı zamanda gençler nezdinde K-Pop'un neden bu kadar popüler olduğunu da anlatıyordu. Sadece bu mesajı okumamız bile yetişkinler olarak nerede hata yaptığımızı ve ne yapmamız gerektiğini bize anlatıyor. Buyurun mesajı beraber okuyup analiz edelim:

"Bu konuda güzel araştırma yapmışsınız. Ve ben bir Army'im (K-Pop hayranları kendileri için 'ordu' anlamına gelen bu İngilizce tabiri kullanıyor). Sizin bahsettiğiniz çığlık atan, onlara bayılan, kızlara kısaca 'oppacı' deniyor. Ve tüm Army'ler böyle değil. Sizin yaptığınız sadece fandomda kötü olanlarını ortaya çıkarmak. Ama bu konuda yanılıyorsunuz ki gençlik çok iyi yerlere gidiyor. Siz bunu farkında değilsiniz. BTS şarkılarında ne demek istediğini de araştırın. Diyorlar ki: Hayallerinizden vazgeçmeyin, umutlu olun, biz de bir gün dipteydik, ama buraya kadar yükseldik, siz de yapabilirsiniz diyorlar. Benim burada demek istediğim şey K-Pop'u yanlış anlamanız ve görmeniz. Siz o BTS üyelerinin ne kadar zorluk geçirdiklerini bilmiyorsunuz. Bir tanesi evde ailesinde sevilmiyor, kendini tuvaletlere kilitleyip ağlıyor, kendini yalnız hissediyor. Siz umarım araştırırsınız BTS üyelerinin acılı hayatları diye. Belki biraz vicdanınız varsa anlarsınız. Çok Army var, beni ailem sevmiyor, ben BTS ile hayata bağlandım diyor. Bazısı onları tanıyınca intihardan vazgeçtim diyor. Bunun gibi çok şey var. Umarım beni anlayabilmişsinizdir. Saygılarımla"

Umarım dediği gibi gençlik çok iyi yerlere gidiyordur. Tabi 'iyi' kavramından ne anladığımız da önemli; ancak bu, konumuzun kapsamında değil. Okuyucum, yazımda bahsettiğim gençlerin gerçekten var olduğunu ve onlara 'oppacı' denildiğini ifade ediyor. Ancak burada benim fandomdaki kötü örnekleri ön plana çıkardığımı ve abartıya kaçtığımı söylüyor. Fandom, hayran grubu demek. Yaptığım araştırmalarda sayısız fandom grubu olduğunu ve bu gruplarda bir çeşit rütbe/kıdem esasına göre bir hiyerarşik sistemin olduğunu öğrendim. Bu fandom grubu ünlüyü yakın takibe alarak her adımını izliyor ve onun tanınmasına yönelik her türlü çalışmayı yapıyor. Bununla beraber hayranı oldukları kişi herhangi bir eleştiriye maruz kalırsa da onu tüm güçleriyle savunuyorlar. Oppacı ise argoya kaçan bir kavram ve genel olarak hayran olduğu ünlüye âşık olan, aşkının attığı adımı bile takip eden, ona en ufak bir eleştiriye dahi saldırganlıkla cevap veren kişilere deniliyor. Buna, bir çeşit tek taraflı saplantılı aşk diyebiliriz. Aslında böyle gençlerimizin olduğunu bilmek bile bir çeşit anormalliğe işaret değil midir? Bu durumun sıradan bir müzik grubu sevgisinden çok öte anormal bir durum olduğu ortada değil midir?

...

Mesajda dikkatimi çeken nokta, gerek BTS üyelerinin gerekse de Army'lerin çektikleri sıkıntılardır. Asıl üzerinde durulması gereken nokta da burasıdır kanaatimce. Army olan okuyucum, birçok insanın ailesi tarafından sevilmediği ve intiharı düşünürken BTS sayesinde hayata tutunduğunu söylüyor. Bu ifade biz ebeveynler için çok önemli bir uyarıdır aynı zamanda. Gençlerimiz ebeveynleri tarafından sevilmediğini düşünüyor. Bunun en büyük sebebi de gencimizin yakın çevresi tarafından anlaşılamadığını düşünmesidir. Aslında BTS'nin şarkılarında geçen "ümidini yitirme, hayallerinden vazgeçme, özgür ol" gibi ifadeleri ebeveynler olarak bizim belli bir amaç dâhilinde kullanmamız gerekiyor. Gençlerimizin buna çok ihtiyacı var. Herhangi bir fikir ileri sürdüğünde onu saygıyla dinlemek yerine küçümsemek; ona destek olmak yerine kösteklemek; ona sevgimizi göstermek yerine sürekli talimatlar yağdırmak evladımızı bizden uzaklaştırır. Aile ortamı motive edici olmak zorundadır. Ailesinin sevgisinden ve desteğinden emin

Sorularınızı **ruhsalsifa@gmail.com** adresine yazabilirsiniz.

olan bir genç saplantılı bir âşık haline gelmez.

Öte yandan K-Pop sektörü Güney Kore'de tek kelimeyle vahşi bir sistemle işletiliyor. Pop gruplarının arkasında şirketler var. Bu şirketler şarkıcı olmak isteyen gençleri topluyor, çeşitli eğitimlerden geçiriyor ve çıkış yapabilenlerle, attıkları adımın bile şirketin iznine tabi olacağı sözleşmeler imzalıyorlar. Ünlü olan grup bu dakikadan sonra şirketin tam manasıyla 'malı ve kölesi' oluyor. Grup üyelerinin nerede olursa olsun yazacaklarına, söyleyeceklerine, ne yiyip ne içeceklerine hatta ne giyeceklerine bile şirket karar veriyor. Grup üyelerini aynı evde ikamet ettiren şirketler dahi var. Genellikle grup üyelerinin evlenmesi yasaklanıyor. Hatta bir grup üyesi evlendiği için hayranları büyük tepki gösterdi bunun üzerine şirket o grup üyesine evlendiği için özür diletti. Bakınız, gayet insani bir durum olan evliliği bile reddeden bir ilişki biçiminden bahsediyoruz. Yani evlatlarımıza 'özgür ol!' diyen K-Pop şarkıcısı aslında bir 'şirket kölesi.' Hallerinden memnun kölelerin özgürlük şarkıları söylediği bir tezat ile karşı karşıyayız.

...

Ailesinde dışlandığını hisseden genç, akrabası olan akranlarından da iletişim olarak uzaksa kendini anlaşılmış hissedeceği gruplara yönelir. Bu grupların da en önde gelenleri yazımızda fandom olarak ifade edilen hayran gruplarıdır. Gerek telefon ve gerekse de internet aracılığıyla sürekli irtibatta olan bu gençler aynı dava uğruna mücadele verdiği arkadaşlarının yanında kendini çok mutlu hissediyor. Bu fandomun oluşmasına vesile olan ünlüye de daha fazla minnet duyup bağlanıyor.

Biz çocuklarımıza uğruna mücadele edeceği bir dava ve bu davayı güden bir çevre sunmadığımızda gençliğin o mücadeleci fıtratı kendini tatmin edecek araçlar muhakkak buluyor. Bu tatmin aracı bazen bir futbol takımı olurken bazen bir bilgisayar oyunu oluyor; bazen de BTS örneğinde olduğu gibi bir müzik grubu oluyor.

Evlatlarımıza sunacağımız davada/fikirde somut olarak görebileceği örnek şahsiyetlerin varlığı da çok önemlidir. K-Pop veya diğer akımlara bağlanan gençler kendilerine örnek olarak gösterilen bir takım şarkıcılarla en azından görsel olarak muhatap olduktan sonra onlar gibi giyinmek, onlar gibi düşünmek ve onlar gibi yaşamak istiyor. Bu da hayran oldukları insanlara daha fazla bağlanmayla sonuçlanıyor.

Modern çağda ne yazık ki gençlerimize dava olarak üniversite mezunu olmayı; örnek şahsiyet olarak da parası bol meslek sahiplerini gösteren yani hayatı sadece maddiyata indirgeyen ebeveynlerimiz çoğaldı. Ebeveynler, evlatlarına uğrunda mücadele edeceği bir davadan bahsetmiyor artık. Gençlerimiz de bu örneklik ihtiyaçlarını başka yerlerde aramaya başlıyor.

Çocuklar için ilk örnek şahsiyetler anne ve babalarıdır. Anne ve babalar bunun farkında olarak davranışlarına dikkat etmeli ve çocuklarının hakkı olan ilgi ve sevgiyi göstermelidir. Gerekli ilgiyi göremeyen çocuk, zamanla başka örnekler aramaya başlıyor ve bunun sonucunda yanlış örneklerin peşinden gidebiliyor ve hatta körü körüne bağlanabiliyor bu örneklere. Belki de sosyal medya çılgınlığına, terörizme ve 'oppacılığa' bir de bu açıdan bakmamız gerekiyor.

Çocuklar büyüdükçe onların anlam dünyalarını zenginleştirecek şahsiyetleri onlara tanıtmalıyız. Kitap, müzik, sinema gibi araçlar bu noktada çok önemlidir. Bu noktada başta Peygamberimiz Hz. Muhammed (sav) olmak üzere tüm peygamberlerin ve sahabenin hayatlarını anlatan kitaplar, filmler, konferanslar ve benzeri çalışmalar çok büyük bir fonksiyon icra ediyor. Bununla beraber önemli ilim ve fikir insanlarını evlatlarımıza tanıtmalıyız.

Evet, ebeveynler olarak büyük imtihanlardan geçiyoruz. Ancak evlatlarımızı kaybetmemek adına onlara sahip çıkmak, onları anlamak, değerlerimizle uyumlu bir dost grubu edinmesine yardımcı olmak ve onlara somut örnekler sunmak zorundayız. Aksi takdirde fıtri ihtiyaçlar kendini tatmin edecek yolları öyle ya da böyle bulur. ❖





# Kim Daha Cömert?

HAZIRLAYAN: İBRAHİM YARDIM



Hz. Ali'nin ağabeyi Cafer b. Ebu Talib'in oğlu Abdullah (ra) sıcak bir günde, bir kabilenin hurmalığına gelmişti.

Abdullah burada dinlenirken, hurmalıkta çalışan köleye, yemek vakti üç parça ekmek geldiğini gördü.

Adam ekmeklerden birini ağzına götürmek üzereydi ki, birden yanına açlığı her halinden belli bir köpek geldi.

Köle elindeki ekmeği köpeğin önüne attı. Köpek ekmeği hemen yedi.

Köle, ekmeğin ikinci parçasını da attı. Köpek bunu da anında bitirdi.

Köle bunun üzerine üçüncü parçayı da köpeğe verdi...

Sonra da kalkıp, yeniden işine dönmek üzereydi ki, olup biteni uzaktan seyreden Abdullah, yaklaşıp sordu:

"Ey köle, bugünkü yiyeceğin ne kadardı?"

Köle sıkılarak, "İşte bu üç parça ekmek." diye cevap verdi.

"O halde neden kendine hiç ayırmadın?"

"Baktım ki, hayvan çok aç. O halde bırakmak istemedim."

"Peki, sen ne yiyeceksin şimdi?"

"Oruç tutacağım."

Bunun üzerine, Abdullah b. Cafer (ra), o köleden sahibini, evinin nerede olduğunu sordu. Sonra da gidip adamdan bu hurmalığı içindeki köleyle birlikte satın aldı. Sonra tekrar hurmalığa döndü, köleye, o bahçeyi ve kendisini sahibinden satın aldığını söyledi ve ekledi:

"Seni azad ediyorum. Bu hurmalığı da sana hediye ediyorum."

...

Cömertliğiyle meşhur Abdullah b. Cafer'e (ra), kendisinden daha cömert birini tanıyıp tanımadığı sorulduğunda, bu olayı anlatmış ve kölenin kendisinden daha cömert olduğunu söylemiş.

Buna itiraz ederek, "Ama o köpeğe topu topu üç parça ekmek vermiş; sen ise ona koskoca bir hurmalığı ve hürriyetini vermişsin" dediklerinde ise şu karşılığı vermiş: "Evet ama, o köle elindeki her şeyi verdi; ben ise elimdekinin bir kısmını..." ❖

Kaynak: İbn-i Hacer el-Askalanî, el-İsabe fi Temyizi-s Sahabe, cilt: IV, sayfa no: 40- 43

# İbn Arabî ve Bediüzzaman'ın Cehennem Hakkındaki Yorumları

PROF. DR. NİYAZİ BEKİ

Önceki sayımızda bir bölümüne cevap verdiğimiz sorunun, cehennem ile ilgili kısmına dair şunları diyebiliriz:

**Cehennemliklerin Durumu Ne Olacak?**

Allah'ın celal ve cemal şeklinde iki türlü sıfatları vardır. Bu sıfatların tezahürü olarak cennet ve cehennem yaratılmıştır. Şu anda da bunlar mevcuttur. Allah herkese imtihanı kazanabilecek donanımlar vermiştir. Nitekim, akıldan mahrum deli ve çocuklar imtihana tabi tutulmamıştır. Fakat aklı olduğu halde, 124 bin peygamber, 104 kitap ve bunların öğretilerini ders veren milyonlarca İslam âlimi ve evliyasına rağmen kendi nefsini bir nevi "ilah" edinip onun emrinden çıkmayanlarla, gece gündüz O'na itaat etmeyi vazife bilenleri bir tutması adaletsizliktir. Demek ki cennet insan istediği gibi, cehennem de ister. İşte dünyadaki imtihanın bir karşılığı olan cennet ve cehennemin varlığı bu haksızlığı önlemeye yöneliktir.

Burada, İslam âlimlerinin çok güzide şahsiyetlerinden oldukları kabul edilen Muhyiddin İbn Arabî Hazretleri ile Bediüzzaman Said Nursi Hazretlerinin kâfirler hakkındaki cehennem azabının durumu konusunda yaptıkları orijinal yorumlarını hatırlamakta büyük faydalar olduğunu düşünüyoruz:

**İbn Arabî Hazretleri:**

"Kur'an'da ifade edildiği üzere—ölerek yok olmayacaklarına ve cehennemden çıkıp cennete giremeyeceklerine göre, Allah'ın sonsuz rahmeti ve lütfu, onlar hakkında da—bizzat ateşin içinde—bir şekilde tecelli etmesi gerekir. Bu da şöyle olabilir: Cehennemde ebedî kalanlar—Allah'ın haklarında tayin ettiği—cezalarının süresi bittikten sonra, artık ateşe karşı bir alışkanlık, bir muafiyet kazanacaklar. Acıyı hissetme duyuları kaybolup, artık elemi, sızıyı, ağrıyı duymaz hale geleceklerdir. Hatta, uykuda olan birinin rüyada gördüğü türden hayalî bir lezzeti bile hissedebileceklerdir. (bk. İbn Arabî, Futuhat, 1/303)

**Bediüzzaman Hazretleri:**

"Maahaza kâfirin meskeni cehennemdir ve ebedî olarak orada kalacaktır. Fakat kâfir kendi ameliyle bu duruma kesb-i istihkak etmiş (cehennem azabını hak etmiş) ise de amelinin cezasını çektikten sonra, ateş ile bir nev'i ülfet (alışkanlık) peyda eder ve evvelki şiddetlerden azade olur. O kâfirlerin dünyada yaptıkları a'mal-i hayriyelerine mükâfaten, şu merhamet-i İlahiyeye mazhar olduklarına dair işarât-ı hadîsiye vardır." (bk. İşarât-ül İ'caz, s. 81)

...

İbn Arabi ve B. Said Nursi'nin sözleri *"(Onlara denecek ki:) Bu gününüzle karşılaşmayı unutmanız sebebiyle cezayı tadın bakalım! İşte şimdi biz de sizi unuttuk; haydi yaptıklarınızın bedeli olarak ebedî azabı tadın şimdi!"* (Secde, 32/14) mealindeki ayette yer alan *"Haydi yaptıklarınızın bedeli olarak ebedî azabı tadın şimdi!"* mealindeki ifadesiyle çelişmiyor. Çünkü ayette "azabın ebedi" olduğuna vurgu yapılmıştır. Azabın ebediliği bir anlamda azap yerinin ebediliğini ifade eder. İbn Arabi ve Bediüzzaman ise, azabın devam ettiğini, azap yerinin ebedi olduğunu kabul ediyorlar. Yalnız azap çekenlerin ateşe karşı bir alışkanlıklarının olacağına vurgu yapıyorlar. **En doğrusunu Allah bilir.**

...

Üstad'ın "işarât-ı hadisiye" dediği hadisin hangisi olduğunu kesin olarak bilemiyoruz. Yalnız bu konuda şu deliller gösterilebilir:

1. *"Rahmetim her şeyi kaplamıştır."* (Araf, 7/156) mealindeki ayetten öyle bir işareti sezmek mümkündür.

2. *"Rahmetim gazabımı geçti."* (bk. Aclunî, Keşfü'l-Hafâ, 1/448) manasındaki kutsi hadisi, bu konudaki işarete bir işaret olabilir. Rahmetin gazabını geçtiğini gösteren en açık bir belge, kâfirler için ebedi bir hapis yeri olan cehennemdeki azaplarının en sonunda hafifletilmesi olarak ortaya çıkmasıdır.

3. Hz. Peygamber (asm) şöyle buyurdu: *"Allah mahlukları yarattıktan sonra, Arşın üstünde yanında bulunan kitabına şunları yazdı: 'Rahmetim, gazabıma galip geldi.'"* (Buhari, h. no: 3194)

Rahmetin gazaba galip gelmesinin bir manası şudur: Gazabın tecellileri ile kâfirlerin suçlarına karşılık olarak çektikleri cezadan sonra, yine en üst konum ve mutlak hâkimiyet sonsuz ilahi rahmetin olacaktır. Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşıldığı üzere, İbn Arabi ve Bediüzzaman gibi düşünenlerin bu düşüncesi yanlış değil, bilakis rahmet penceresinden bakıldığı zaman çok da isabetlidir. Buna göre, bazı ayetlerde ebedi cehennemlik olan kâfirlerin azaplarının hafifletilmeyeceğine hatta artırılacağına yönelik ifadeler, "Normal suç-ceza ilişkisi çerçevesinde adaletin tecelli ettiği bir süreçteki durumla" alakalıdır. Bu devrede celal penceresinden tecelli eden Allah'ın gazabı hâkimdir.

Müebbet cehennem hapsine çarpılanların, işledikleri suçlarının karşılığını gördükten sonra—cehennemin dışına çıkmaları ilahi hikmete göre mümkün olmadığı için—"gazabı geçen" ilahi rahmet devreye girer ve ilahi gazabı devre dışı bırakır. Artık inkârcılar, ebediyete kadar cehennemde kalmakla birlikte, lezzetsiz ama aynı zamanda az da olsa kedersiz bir hayat süreceklerdir denilebilir. **Her şeyin doğrusunu Allah bilir; her konuda hüküm Allah'ındır.** ❖



# düşünceler

**HAZIRLAYAN:** ASLINUR BAHAR

Kıymet bilen insanlara zaafım var.
Onlar incili kaftan, gerisi yamalı fistan.
**— CAHİT ZARİFOĞLU**

Doğruyu söylemekten dostum kalmadı.
**— HZ. ÖMER (RA)**

Biliyor musun, her şeyden haberim var;
ama bazı şeyleri bilmek istemiyorum.
**— L. N. TOLSTOY**

İnsanlar kendilerini niyetlerine göre değerlendirirken;
başkalarını ise, dediklerine, yaptıklarına göre değerlendirirler.
**— PROF. DR. NEVZAT TARHAN**

Ne söylediğinizi,
daha çok nasıl söylediğiniz belirler.
**— J. LONDON**

Döktüğünüz var ise doldurun,
Ağlattığınız var ise güldürün.
**— HOCA AHMET YESEVÎ HZ.**

Sana kızdığı halde kötülük yapmayan insanı kendine arkadaş edin. Çünkü, öfke insanın huyunu ortaya çıkarır.
**— HZ. ALİ (KV)**

Bir problem,
yapabileceğinizin en iyisini yapmanız için size verilen bir fırsattır.
**— D. ELLİNGTON**

Kuran'dan daha üstün bir zenginlik olmadığı gibi, ondan mahrum olmadan daha büyük fakirlik yoktur.
**— HASAN BASRÎ (KS)**

Allah'ım, hayattaki bütün sevinçlerim için
Sana şükran duyuyorum!..
**— E. BRİHMOR**

Gülmek güneştir; insanın yüzünden kışı kovar.
**— V. HUGO**

Yanlış üslup, doğru sözün celladıdır.
**— SADİ ŞİRAZİ**

# HAL DİLİ

**OSMAN SUROĞLU**

## Görmek



**Karikatür Okumaları**

Görebilen insan hayret eder.

Elindeki telefonda gördüklerine hayret eden bir insan; bir kitap gibi anlamlarla dolu kendi varlığını, kendisine yüklenen harika yetenekleri, organlarındaki mükemmel işleyişi ve olağanüstü sanat inceliklerini görse nasıl hayret ederdi!..❖

Her sonuç başlangıcının içindedir.

# İyiler iyi terbiyelerin kundaklarına sarılmıştır...

*M. Selahaddin Şimşek*